

Yoga Sebagai Upaya Mengatasi Nyeri Haid pada Remaja

Sri Pratnawati¹, Risma Aliviani Putri², Yusfani Oktafiana³, Armi Utmalini⁴, Dinda Agustia⁵, Yusa Indah Wahyuni⁶

^{1,2,3,4,5,6} Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo

¹

sripratnawati@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 18 Juli 2021

Accepted, 26 Juli 2021

Published, 27 Juli 2021

Keywords: yoga, desminore, remaja

Abstract

Adolescence is a period of transition from puberty to adulthood, which is at the age of 11-20 years. During this transition period, the individual matures physiologically, psychologically, mentally, emotionally, and socially. In adolescent girls, usually the age of first menstruation (menarche) is around the age of 12-16 years. Women often experience discomfort in the lower abdomen. The presence of uterine contractions during the menstrual process causes pain during the menstrual cycle. Menstrual pain interferes with women's activities, causing women to try to find ways to reduce the pain they experience. Yoga is an activity in which a person concentrates the whole mind to control the five senses and the body as a whole. According to several studies, yoga that is carried out regularly for 30-45 minutes and is done 2-3 times a week is proven to be more effective in reducing menstrual pain. Some of the yoga movements that can reduce menstrual pain include the Balasana (Child Position), Paschimottanasana (Sitting Position and Body Bend forward), this feeling of comfort will ultimately increase a person's tolerance for pain. The material was delivered using a lecture and discussion method between the presenter team and the respondents as well as showing videos of yoga movements to reduce menstrual cramps and the implementation of activities carried out online via WhatsApp and Zoom. The results of the community service activities carried out showed that the pretest score before counseling was on average 63.25, the posttest score after the counseling was obtained was an average of 68. This indicates that after the counseling there was an increase in adolescent knowledge about yoga as an effort to reduce menstrual pain.

Abstrak

Masa remaja merupakan masa peralihan dari pubertas ke dewasa, yaitu pada umur 11-20 tahun. Pada masa peralihan tersebut individu matang secara fisiologik, psikologik, mental, emosional, dan sosial. Pada remaja wanita, biasanya usia pertama kali mengalami menstruasi (menarche) adalah sekitar usia 12-16 tahun. Seringkali wanita mengalami rasa tidak nyaman di perut bagian bawah. Adanya kontraksi rahim saat proses menstruasi menyebabkan munculnya rasa sakit selama siklus menstruasi, Nyeri haid mengganggu wanita dalam

beraktivitas, menyebabkan para wanita berupaya mencari cara untuk mengurangi nyeri yang dialaminya haid. Yoga adalah sebuah aktivitas dimana seseorang memusatkan seluruh pikiran untuk mengontrol panca indera dan tubuhnya secara keseluruhan. Menurut beberapa penelitian, yoga yang dilaksanakan secara teratur selama 30-45 menit dan dilakukan 2- 3 kali seminggu terbukti lebih efektif menurunkan nyeri haid. Beberapa gerakan yoga yang dapat mengurangi nyeri haid di antaranya adalah gerakan Balasana (Posisi Anak), Paschimottanasana (Posisi Duduk dan Tubuh Menekuk ke depan), adanya rasa nyaman inilah yang akhirnya akan meningkatkan toleransi seseorang terhadap rasa nyeri. Penyampaian materi disampaikan dengan metode ceramah dan diskusi antara tim penyaji dengan responden serta menampilkan video gerakan yoga untuk mengurangi nyeri haid dan pelaksanaan kegiatan dilakukan secara daring via WhatApps dan Zoom. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan menunjukkan skor pretest sebelum dilakukannya penyuluhan yaitu rata-rata 63.25, pada skor posttest setelah dilakukannya penyuluhan didapatkan hasil yaitu rata-rata 68. Hal ini menunjukkan bahwa setelah dilakukannya penyuluhan adanya peningkatan pengetahuan remaja mengenai yoga sebagai upaya mengurangi nyeri haid.

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. Masa remaja merupakan masa peralihan dari pubertas ke dewasa, yaitu pada umur 11-20 tahun. Pada masa peralihan tersebut individu matang secara fisiologik, psikologik, mental, emosional, dan sosial (Widayati,2020).

Pada remaja wanita, biasanya usia pertama kali mengalami menstruasi (menarche) adalah sekitar usia 12-16 tahun. Sementara siklus menstruasi normal terjadi dalam 22-35 hari, dengan lamanya menstruasi selama 2-7 hari (Sukarni, Icesmi, & Magareth, 2013). Sebelum dan saat mengalami menstruasi, seringkali wanita mengalami rasa tidak nyaman di perut bagian bawah. Adanya kontraksi rahim saat proses menstruasi menyebabkan munculnya rasa sakit selama siklus menstruasi, karena rahim yang

menegang akan menghambat darah mengalir lancar ke dinding rahim. Sifat dan tingkat rasa nyeri saat menstruasi bervariasi, mulai dari nyeri ringan hingga nyeri berat. Kondisi ini dapat bertambah parah bila disertai dengan kondisi psikis yang tidak stabil, sehingga harus meninggalkan pekerjaannya dan memaksanya harus beristirahat atau mencari pengobatan. Kondisi tersebut dinamakan dysmenorrhea yang merupakan suatu fenomena simptomatik meliputi kram perut, sakit punggung, gejala gastrointestinal seperti mual dan diare dapat terjadi sebagai gejala dari nyeri haid (Ayu Ngurah, 2020).

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. Salah satu cara non farmakologis yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri saat haid dan tidak memiliki efek negative 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 (widayati,2020).

Yoga dikenal sebagai sistem filosofi kehidupan masyarakat India kuno. Saat ini, yoga telah berkembang menjadi salah satu sistem kesehatan yang komprehensif dan menyeluruh. Teknik yoga klasik dikembangkan oleh Rsi Patanjali melalui Kitab Yoga Sutra. Istilah yoga berasal dari kata Yuj dan Yoking yang berasal dari Bahasa Sanssekerta yang memiliki makna penyatuan secara harmonis dari yang terpisah. Makna dari penyatuan secara harmonis dari yang terpisah tersebut adalah proses menyatukan diri antara tubuh, pikiran, perasaan dan aspek spiritual dalam diri manusia. Yoga dapat menjadi salah satu pilihan aktivitas fisik yang berfungsi untuk menyelaraskan pikiran, jiwa dan fisik seseorang. Yoga adalah sebuah aktivitas dimana seseorang memusatkan seluruh pikiran untuk mengontrol panca indera dan tubuhnya secara keseluruhan. Menurut beberapa penelitian, yoga yang dilaksanakan secara teratur selama 30-45 menit dan dilakukan 2- 3 kali seminggu terbukti lebih efektif menurunkan nyeri haid. Selain itu, yoga dapat melancarkan aliran oksigen di dalam tubuh sehingga tubuh pun sehat. Yoga merupakan intervensi holistik yang menggabungkan postur tubuh

(asanas), teknik pernapasan (pranayamas) dan meditasi.

Tujuan senam yoga Saat Menstruasi merupakan latihan yang terdiri dari gerakan fisik, pernafasan dalam, dan meditasi untuk meringankan masalah yang muncul saat menstruasi. Posisi yoga yang dilakukan saat sedang menstruasi terdiri dari posisi yang merilekskan tubuh dengan metode pernafasan yang dapat membuat kondisi mental menjadi jauh lebih baik. Posisi yoga untuk menstruasi dapat memberikan kekuatan dan menstimulasi otak, dada, paru- paru dan hati, serta dapat mempertahankan keseimbangan hormon dalam tubuh.

Manfaat dari gerakan yoga yang dapat mengurangi nyeri haid di antaranya adalah gerakan Balasana (Posisi Anak), Paschimottanasana (Posisi Duduk dan Tubuh Menekuk ke depan), Adho Muka Virasana (Posisi Wajah Menghadap ke Bawah dengan Duduk pada Posisi Pahlawan), Parsva Upavistha Konasana (Posisi Menekuk ke Samping dengan Kaki Dibuka Lebar), Adho Mukha Savanasana (Posisi Anjing Menghadap Ke bawah), dan masih banyak gerakan yang lain yang bias mengurangi nyeri pada saat haid (Endah,2018)

Yoga terbukti dapat meningkatkan kadar b-endorphine sampai lima kali di dalam darah. Semakin sering melaksanakan yoga, maka akan semakin tinggi pula kadar b-endorphin-nya. Ketika seseorang melakukan yoga maka b-endorphin akan keluar dan ditangkap oleh reseptor di dalam hypothalamus dan sistem limbik yang berfungsi untuk mengatur emosi. Peningkatan bendorphin terbukti berhubungan erat dengan penurunan rasa nyeri, peningkatan daya ingat, memperbaiki nafsu makan, kemampuan seksual, tekanan darah dan pernafasan, Nyeri haid dapat terjadi antara lain karena kondisi stress dan kurangnya olahraga. Dalam gerakan yoga, terdapat relaksasi nafas atau meditasi yang dapat menurunkan stress sehingga dapat menurunkan nyeri haid. Selain itu, teknik relaksasi nafas dalam yoga juga

mampu menurunkan nyeri haid karena relaksasi nafas dalam yang dilakukan berulang akan menimbulkan rasa nyaman, adanya rasa nyaman inilah yang akhirnya akan meningkatkan toleransi seseorang terhadap rasa nyeri (Ayu Ngurah, 2020).

Metode Pelaksanaan

Langkah-langkah yang dilakukan dalam melaksanakan pengabdian masyarakat secara daring meliputi beberapa tahap yaitu:

- a. Mentukan sasaran pengabdian masyarakat
Sasaran dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yaitu remaja dengan usia 14-19 tahun, dimana pada usia ini wanita yang mengalami masalah menstruasi, diantaranya nyeri haid / dismenorea.
- b. Meminta persetujuan responden
Melakukan informed consent kepada responden sebagai bukti bahwa responden bersedia mengikuti kegiatan yang akan dilakukan.
- c. Menyiapkan media
Untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat, media yang digunakan yaitu video yoga, leaflet dan powerpoint.
- d. Menyusun instrument
Instrumen yang digunakan adalah kuesioner pretest dan posttest untuk mengetahui tingkat pengetahuan remaja sebelum dan sudah dilakukannya kegiatan pengabdian masyarakat.
- e. Kontrak waktu
Kontrak waktu perihal pelaksanaan kegiatan

dilakukan melalui grup WhatApps yang sudah dibuat, dimana pelaksanaan kegiatan dilakukan selama 2 hari yaitu pada tanggal 18 Juni 2021 pukul 13.00 WIB dan tanggal 19 Juni 2021 pukul 09.00 WIB.

- f. Pelaksanaan kegiatan
Kegiatan pengabdian yang dilakukan yaitu yoga sebagai upaya mengatasi nyeri haid pada remaja dengan wilayah pengabdian di daerah masing-masing mahasiswa yang dilakukan secara daring via WhatApps dan Zoom. Penyampaian materi pengertian remaja, nyeri haid/dismenorea, yoga secara umum dan gerakan yoga disampaikan dengan metode ceramah dan diskusi antara tim penyaji dengan responden serta menampilkan video gerakan yoga untuk mengurangi nyeri haid.
- g. Evaluasi
Evaluasi kegiatan dilakukan dengan menggunakan instrument kuesioner pretest dan posttest serta di akhir kegiatan responden diminta untuk mengirimkan foto atau video mempraktikkan gerakan yoga secara mandiri minimal 2 gerakan yoga.

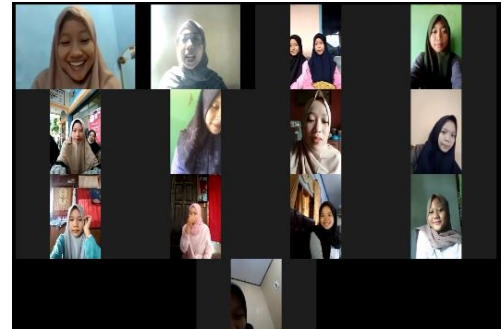
Hasil dan Pembahasan

Hasil

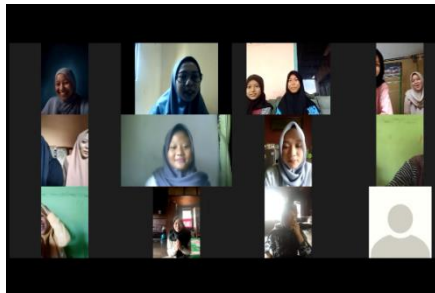
Melakukan pengabdian dan praktik secara daring melalui Meeting Zoom terhadap responden pada tanggal 05-06 juli 2021 mulai pukul 13.00 – 15.00

WIB. Instrumen yang digunakan untuk media adalah power point, leaflet, dan video praktik senam yoga. Penyampaian materi disampaikan secara aktif learning, dengan menjelaskan kepada responden menggunakan power point dan dijelaskan dengan tepat dan jelas sehingga dapat dipahami, dan dipelajari kemudian dipraktikkan sendiri, dilanjutkan dengan penyajian video senam dan tanya jawab terhadap responden.

Gambar 1. Pelaksanaan kegiatan via zoom hari pertama



Gambar 2. Pelaksanaan kegiatan via zoom hari kedua



Tabel 1.
Hasil Kuisoner PreeTest

No	Responden	Usia	Skor Pretest
1	SW	18	62.5
2	EK	17	55
3	DSS	17	62.5
4	ASO	17	72.5
5	AF	17	52.5
6	AK	14	67.5
7	ASR	16	45
8	NRA	16	65
9	LS	14	75
10	IV	14	75
	Total		632.5
	Rata		63.25

Berdasarkan tabel 1 kuesioner pretest yang diambil pada hari pertama menunjukkan bahwa pengetahuan remaja sebelum dilakukannya kegiatan pengabdian masyarakat mengenai yoga

sebagai upaya mengatasi nyeri haid dengan rata skor pretest adalah 63.25, sementara skor tertinggi yaitu 75 sebanyak 2 orang dan skor terendah yaitu 45.

Tabel 2
Hasil Kuisoner Post Test

No	Responden	Usia	Skor Posttest
1	SW	18	57.5
2	EK	17	70

3	DSS	17	67.5
4	ASO	17	77.5
5	AF	17	60
6	ASR	16	45
7	NRA	16	67.5
8	AK	14	67.5
9	LS	14	82.5
10	IV	14	85
	Total		680
	Rata		68

Berdasarkan tabel 2 kuesioner posttest yang diambil pada hari keduamenunjukkan bahwa pengetahuan remaja setelah dilakukannya kegiatan pengabdian masyarakat mengenai yoga sebagai upaya mengatasi nyeri haid terdapat peningkatan rata-rata dengan skor posttest yaitu 68, sementara skor tertinggi yaitu 85 dan skor terendah yaitu 45. Responden diminta untuk mempraktikkan minimal 2 gerakan yoga secara mandiri dirumah masing-masing dan mengirimkan bukti berupa foto sebagai bentuk evaluasi kegiatan yang dilakukan.

Pembahasan

Pencarian kelompok responden remaja yang bersedia mengikuti yoga pada remaja untuk membantu mengatasi nyeri dismenorhea. Pada pencarian responden di dapatkan 10 remaja yang mengalami nyeri dismenorhea. Pencarian responden tersebut dilakukan peneliti yang tempat tinggalnya disekitar rumah peneliti atau disekitar tempat praktik peneliti. Tidak ada kendala bagi peneliti untuk pencarian responden karena responden mudah didapatkan. Disini peneliti mencari remaja yang mengalami nyeri haid atau dismenorhea untuk diajarkan gerakan yoga untuk menurunkan rasa nyeri yang dialami oleh responden.

Berdasarkan tabel 1 dan 2 dapat dilihat bahwa skor pretest sebelum dilakukannya penyuluhan yaitu rata-rata 63.25, pada skor posttest setelah dilakukannya penyuluhan didapatkan hasil yaitu rata-rata 68. Hal ini menunjukkan bahwa setelah dilakukannya penyuluhan adanya

peningkatan pengetahuan remaja mengenai yoga sebagai upaya mengurangi nyeri haid. Pada penelitian yang dilakukan Nur (2020) bahwa semakin baik pengetahuan remaja putri tentang nyeri haid maka semakin baik pula sikap mereka dalam menangani nyeri haid.

Berdasarkan hasil evaluasi responden menunjukkan sikap positif terhadap kegiatan penyuluhan yang dilakukan. Sikap positif ini ditunjukkan dengan adanya kemauan responden untuk mempraktikkan gerakan yoga yang dipengaruhi oleh meningkatnya pengetahuan dari responden. Diantara banyak nya gerakan yoga yang diajarkan gerakan child pose dan Paschimottanasana yang lebih banyak dilakukan responden pada hasil evaluasi, dimana ada 6 orang melakukan child pose dan melakukan Paschimottanasana sebanyak 4 orang.

Menurut Julaecha (2019) gerakan yoga balasana atau child pose mudah dilakukan dan tidak memerlukan biaya dan dapat dilakukan sewaktu-waktu. Gerakan child pose bermanfaat mengurangi nyeri pinggul dan memicu perasaan rileksasi dan ketenangan yang bisa mengurangi gejala stress terjadi. Gerakan menekuk tubuh ke depan adalah posisi tubuh yang berpusat pada diri sendiri yang memicu ketenangan (Amalia, 2015). Berdasarkan penelitian yang dilakukan Putri (2020) gerakan balasana atau child pose berpengaruh terhadap pengurangan nyeri haid, yang di tunjukkan dengan hasil uji analisis Wilcoxon, diperoleh nilai $p = 0.000$ ($p \leq$

0.05) sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang bermakna dari child pose terhadap pengurangan nyeri haid pada siswi.

Salah satu teknik yoga yang dapat membantu remaja dalam mengurangi nyeri menstruasi adalah Paschimottanasana. Paschimottanasana memiliki manfaat yaitu dapat menghilangkan ketidaknyamanan selama menstruasi dengan metode peregangan otot (S. Manurung et al., 2013). Gerakan yoga Paschimottanasana efektif mengurangi nyeri pada saat menstruasi karena posisinya tidak mengganggu arah sirkulasi darah yang harus turun ke bawah dan keluar, gerakan ini juga tidak terlalu banyak menghabiskan tenaga dan gerakannya dilakukan dengan keadaan duduk dan melipat ke depan yang mampu mengurangi nyeri saat menstruasi sehingga gerakan ini mudah untuk dilakukan (R. Tri Rahayuning Lestari, et al. 2019). Yoga ini merupakan salah satu cara untuk memberikan efek distraksi yang dapat mengurangi kram abdomen akibat dismenorea (Pujiastuti, 2014). Selain memberikan efek distraksi yoga juga dapat memberikan efek relaksasi dari nafas dalam yang dilakukan. Sehingga hal ini juga membantu remaja mengatur emosi, nafas, control diri dan rasa tidak nyaman.

Yoga merupakan alat terapi yang paling tepat untuk mengatasi nyeri saat menstruasi karena gerakan yang dilakukan saat yoga pada waktu menstruasi merupakan posisi yang dapat merilekskan organ bagian dalam perut termasuk organ reproduksi. Yoga juga dapat dilakukan oleh remaja dalam aktifitas sehari-hari, sehingga saat menstruasi dan saat nyeri haid timbul, remaja tidak perlu mengkonsumsi obat analgesic untuk mengurangi nyeri tersebut. Hal ini membantu remaja putri untuk menghindari ketergantungan mengkonsumsi obat analgesic saat menstruasi. (Melda, Sri, Siti. 2015).

Kesimpulan dan Saran

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan serta kemampuan remaja perempuan dalam mengatasi nyeri saat menstruasi atau haid dengan mempelajari gerakan yoga untuk mengurangi nyeri saat haid meskipun dilaksanakan secara daring (online), dari perbandingan hasil pretest dan postest kegiatan ini cukup efektif untuk para remaja perempuan. Pada saat remaja perempuan mengalami menstruasi atau haid merasakan hal yang tidak nyaman rasa nyeri hingga badan mengalami pegal-pegal dan mengganggu aktivitas sehingga remaja perempuan sangat membutuhkan edukasi tentang bagaimana cara mengurangi atau mengatasi permasalahan tersebut. Latihan bertahap gerakan yoga yang telah di ajarkan serta penjelasan manfaat yoga untuk nyeri haid tersebut cukup membuat responden atusiasme mempratekkan gerakan yoga untuk mengurangi nyeri saat haid di rumah.

Pada pelaksanaan kegiatan selanjutnya diharapkan dapat memaksimalkan penggunaan waktu yang singkat dalam mengadakan kegiatan pengabdian masyarakat, mengevaluasi lebih lanjut hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang akan dilakukan, serta diharapkan remaja dapat meningkatkan pengetahuan melalui berbagai sumber baik melalui internet buku atau media lain.

Ucapan Terimakasih

Kami ucapkan terimakasih kepada Dosen Pembimbing yang telah membimbing dan mengarahkan dalam menyusun proposal sehingga terlaksananya kegiatan pengabdian masyarakat. Terimakasih kepada mitra yang bersedia bekerja sama dan memberikan izin agar terlaksananya kegiatan ini. Kami ucapkan terima responden yang telah bersedia mengikuti kegiatan yang dilaksanakan dan Tim pengabdian masyarakat yang terlibat dalam pelaksanaan kegiatan.

Daftar Pustaka

- Julaecha. 2019. *Yoga Atasi Nyeri Saat Menstruasi Pada Remaja Putri*. Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK) 1(3): 217-222
- Lestari, R. Tri Rahayuning., Ni Made Nopita Wati1., I Gede Juanamasta1., Ni Luh Putu Thrisnadewi1 dan Ni Komang Ayu Sintya Paramita. 2019. *Pengaruh Terapi Yoga (Paschimottanasana Dan Adho Mukha Padmasana) Terhadap Intensitas Nyeri Pada Remaja Putri Yang Mengalami Dismenore Primer*. 3 (2): 94-100
- Nur, Adinda Zein dan Dora Samaria. 2020. *Hubungan Pengetahuan dengan Sikap dalam Menangani Nyeri Haid di Ghama D'leader School*. 8(2): 170-193
- Sandy, Putu Wahyu Sri Juniantari., I Wayan Sujana dan Aditha Angga Pratama. 2020. *Terapi Paschimottanasana Dan Adho Mukha Padmasana Terhadap Intensitasnyeri Pada Remaja Putri Yang Mengalami Dismenore Primer*. 10 (3): 271 – 280.
- Wardani, I Gusti Ngurah dan Putu Emy Suryanti. 2020. *Yoga Sebagai Upaya Meringankan Nyeri Haid Pada Remaja Perempuan*. Yoga Dan Kesehatan 3 (2): 195-202
- Wardani, I Gusti Ngurah dan Putu Emy Suryanti. 2020. *Yoga Sebagai Upaya Meringankan Nyeri Haid Pada Remaja Perempuan*. Yoga Dan Kesehatan 3 (2): 195-202
- Widayati., Nadia Galuh Amaranggita., Pristia Candra Arum., Nungky Adelia Pramita Sari., Syafaatul Uzma dan Iin Rezki. 2020. *Yoga untuk Mengurangi Nyeri Haid pada Remaja Putri*. 1(01): 124-139
- Widiastuti, Ulfa Tri Oksianti dan Ragil Setiyabudi. 2020. *Pengaruh Gerakan Yoga Child's And Animals Poses Terhadap Perubahan Skala Nyeri Dismenore Pada Mahasiswi*. 5(2): 21-28