

Penyuluhan Tentang Cara Mengurangi Dismenore Pada Remaja Dengan Teknik Yoga

Ida Triyani¹, Ari Andayani², Tria Alisa Apriani³, Ayu Nur Irama Sari⁴, Deda Komala⁵,
Maria Densiana Bolo⁶

¹Universitas Ngudi Waluyo, idatriyaniprikitiu@gmail.com

²Universitas Ngudi Waluyo, arianday83@yahoo.co.id

³Universitas Ngudi Waluyo, triaalisaapriani@gmail.com

⁴Universitas Ngudi Waluyo, ayunuriramasari@gmail.com

⁵Universitas Ngudi Waluyo, Dedakomala94@gmail.com

⁶Universitas Ngudi Waluyo, Mariadensianabolo07@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 18 Juli 2021

Accepted, 26 Juli 2021

Published, 27 Juli 2021

Keywords: Yoga

Abstract

Adolescence is a very important period of development in adolescents, beginning with the maturation of the physical (sexual) organs so that later they are able to reproduce. During adolescence there are changes that occur such as hormonal, physical, psychological and social changes, where this condition is called puberty. One of the signs of puberty in adolescent girls is the occurrence of menstruation (Batubara, 2012). During menstruation, the problem experienced by most women is severe discomfort or pain. This is commonly known as menstrual pain (dysmenorrhea). In the case of adolescents, in general, the treatment given is by bringing a check to the clinic or to the health center, or taking medication to reduce pain. It is rare for teenagers to be able to provide self-therapy. The problem that occurs in the community is the lack of knowledge of adolescents regarding complementary treatments, which in general are more likely to choose pharmacological treatment. With this problem, the community service program will provide a solution to increase knowledge about how to overcome dysmenorrhea in adolescents with yoga techniques. in the form of PPT and examples of yoga images.

Abstrak

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). Pada saat menstruasi, masalah yang dialami oleh hampir sebagian besar wanita adalah rasa tidak nyaman atau rasa nyeri yang hebat. Hal ini biasa disebut dengan nyeri haid (*dismenore*). Pada kasus remaja tersebut

secara umum penanganan yang diberikan yaitu dengan membawa periksa ke klinik atau ke puskesmas, ataupun minum obat mengurangi rasa nyeri. Jarang remaja yang dapat memberikan terapi sendiri. Permasalahan yang terjadi di masyarakat adalah kurangnya pengetahuan remaja terkait penanganannya secara komplementer yang pada umumnya lebih cenderung memilih pengobatan farmakologi. Dengan masalah tersebut, program pengabdian kepada masyarakat akan memberikan solusi untuk penyuluhan tentang cara mengatasi dismenore pada remaja dengan teknik yoga. berupa PPT dan contoh gambar yoga.

Pendahuluan

Nyeri haid (dismenore) merupakan gangguan fisik yang sangat menonjol pada wanita yang sedang mengalami menstruasi berupa gangguan nyeri/kram pada perut (Lestari, 2011). Usia 15-25 tahun merupakan usia di mana dismenore primer akan mencapai maksimalnya. (Andira, 2013 dalam Ammar, 2016).

Dismenore diklasifikasikan menjadi dua macam yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. Gejala dismenore primer antara lain pada area abdomen bagian bawah terasa nyeri kolik dan menyebar ke bagian punggung bawah. Rasa nyeri yang terasa di area suprapubis bisa berupa nyeri tajam, dalam, atau tumpul/sakit, atau rasa kram. Di daerah pelvis akan terasa sensasi penuh, dan sensasi mulas juga akan menjalar ke paha bagian dalam dan area lumbosakralis. Selain rasa nyeri, dismenore primer juga dapat menyebabkan mual dan vomiting (rasa mual dan muntah), sakit kepala, pusing, letih, diare, emosi yang labil selama menstruasi, bahkan pingsan (Reeder dan Koniak, 2011 dalam Ammar, 2016).

Dismenore sekunder lebih jarang ditemukan pada setiap wanita dibandingkan dismenore primer. Data menunjukkan bahwa dismenore primer terjadi pada 60-75% perempuan muda dan tiga perempat dari jumlah tersebut mengalami dismenore dengan intensitas

ringan/sedang, sedangkan seperempatnya mengalami dismenore dengan tingkat berat yang terkadang mengakibatkan penderita tidak berdaya dalam menahan nyeri (Hendrik, 2006).

Dismenore primer merupakan nyeri yang dirasakan saat menstruasi yang terjadi bukan karena gangguan fisik tetapi dikarenakan kejang otot uterus yang disebabkan produksi prostaglandin yang berlebihan sehingga merangsang hiperaktivitas uterus. Wanita usia subur merupakan populasi yang berisiko untuk mengalami dismenore primer karena gejala dismenore primer bisa dialami oleh setiap wanita yang masih menstruasi (NS Sallika, 2010 dalam Ammar, 2016).

Metode

Metode yang digunakan dalam mengatasi permasalahan adalah pemberian Edukasi dan memberikan komunikasi informasi dan edukasi (KIE) tentang cara mengatasi dismenore pada remaja dengan teknik yoga berupa PPT dan contoh gambar yoga. Media yang digunakan adalah media promosi kesehatan. Sasaran 10 remaja dengan terlebih dahulu melakukan informed consent kepada lintas sektoral (RT) mengenai kegiatan Pengabdian Masyarakat. Kegiatan dilaksanakan tanggal 23 Juni 2021 pukul 09.00-00.00 WIB melalui metode daring (dalam jaringan) membuat whatsapp group dan pelaksanaan melalui zoom via google meet.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan dilaksanakan dengan tahapan sebagai berikut yaitu persamaan persepsi dengan sasaran, kemudian pengisian sebelum, penyampaian materi melalui video audio visual, diskusi/tanya jawab

Tabel 5.1 Pengetahuan remaja yang memiliki keluhan dismenore Sebelum dan sesudah setelah diberikanya materi penyuluhan.

	Mean	Median	Minimal	Max
Pre	78,50	85.00	50	100
Post	89.00	95.00	65	100

Hasil pre tes yang dilakukan oleh remaja didapatkan bahwa nilai terendah yaitu 50 dan tertingginya yaitu 100, sementara nilai rata-ratanya yaitu 78,50. Hasil ini menunjukkan bahwa masih kurangnya pengetahuan pseserta penyuluhan tentang pendidikan kesehatan yoga

dan pengisian setelah. Diberikannya Pre-test dan Post-Test kepada Pasangan Usia Subur bertujuan untuk mengukur apakah terdapat perubahan atau peningkatan pengetahuan sebelum diberikan KIE dengan sesudah diberikan KIE.

dalam upaya mengatasi dismenore. Hal ini disebabkan karena hanya 3 orang yang sudah pernah mendapatkan informasi tentang Yoga untuk dismenore sedangkan 7 orang lainnya belum pernah mendapatkan informasi.

Tabel 5.2 Distribusi penilaian jawaban peserta sebelum diberikan materi penyuluhan

No	Pertanyaan	Jawaban Benar (%)	Jawaban Salah (%)	Total (%)
1	Pengertian Dismenore	50	50	100
2	Klasifikasi Dismenore	100	0	100
3	Usia Dismenore	50	50	100
4	Pengertian Terapi Komplementer	60	40	100
5	Pengertian Terapi Yoga	70	30	100
6	Waktu Terapi Yoga	100	0	100
7	Klasifikasi Terapi Yoga	80	20	100
8	Manfaat Terapi Yoga	100	0	100
9	Batasan Terapi Yoga	90	10	100
10	Manfaat mempelajari teknik rasa nyeri	95	5	100

Berdasarkan hasil pengisian kuesioner yang kami bagikan dalam google form menunjukkan masih kurangnya pengetahuan pada remaja yang memiliki keluhan pada pertanyaan no 1 tentang “Pengertian Dismenore” dan pada no 3 tentang “Usia Dismenore”. Pada point tersebut yang menjawab salah (50%) maka dapat diartikan bahwa peserta

penyuluhan tidak mengetahui pengertian dan usia dari dismenore. Menurut teori dismenore adalah pada saat menstruasi masalah yang dialami oleh hampir sebagian besar wanita adalah rasa tidak nyaman atau rasa nyeri yang hebat. Teori ini sangatlah penting untuk diketahui oleh para remaja yang memiliki keluhan dismenore.

Tabel 5.3 Distribusi penilaian jawaban peserta setelah diberikan materi penyuluhan

No	Pertanyaan	Jawaban Benar (%)	Jawaban Salah (%)	Total (%)
1	PePengertian Dismenore	65	35	100
2	Klasifikasi Dismenore	100	0	100
3	Usia Dismenore	75	25	100
4	Pengertian Terapi Komplementer	70	30	100
5	Pengertian Terapi Yoga	90	10	100
6	Waktu Terapi Yoga	95	5	100
7	Klasifikasi Terapi Yoga	95	5	100
8	Manfaat Terapi Yoga	100	0	100
9	Batasan Terapi Yoga	100	0	100
10	Manfaat mempelajari teknik rasa	100	0	100

Dari tabel diatas menunjukkan bahwa setelah diberikanya informasi pendidikan kesehatan melalui media yang kami berikan tentang “Pendidikan Kesehatan Tentang Terapi Yoga Dalam Upaya Mengatasi Dismenore” menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta yang dapat dilihat dari pengisian kuesioner post tes pada pertanyaan no 2,8, 9 dan 10 seluruh peserta menjawab (100%) benar pada pertanyaan.

Simpulan dan Saran

Menstruasi atau haid adalah proses keluarnya darah dari vagina yang terjadi diakibatkan siklus bulanan alami pada tubuh wanita. Secara umum fase ini akan berlangsung dengan normal, namun pada beberapa individu menjadi suatu keadaan yang sangat berat dan mengganggu aktivitas (dismenore).

Dari hasil kegiatan penyuluhan yang kami berikan kepada para peserta terdapat peningkatan pengetahuan dari sebelum dan sesudah diberikanya materi penyuluhan. Dimana hasil pre tes didapatkan bahwa nilai terendah yaitu 50 dan tertingginya yaitu 100, sementara nilai rata-ratanya yaitu 78,50. Hasil ini menunjukkan bahwa masih kurangnya pengetahuan peserta tentang cara mengatasi dismenore pada remaja dengan teknik yoga.

Sedangkan dari hasil post tes yang didapatkan bahwa ada perubahan atau peningkatan nilai terendah menjadi 65 dan tertingginya menjadi 100 sedangkan nilai rata-rata yang diraih menjadi 89.00, dari hasil ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan pada pengetahuan remaja setelah diberikanya informasi mengenai pendidikan kesehatan tentang Terapi Yoga dalam upaya mengatasi Dismenore. Dengan demikian para remaja mengalami adanya peningkatan pada pengetahuan remaja setelah diberikanya informasi mengenai pendidikan kesehatan cara mengatasi dismenore pada remaja dengan teknik yoga.

Melalui para remaja mengikuti kegiatan penyuluhan tentang cara mengatasi dismenore pada remaja dengan teknik yoga tepat pada waktunya. Melakukan kegiatan promosi kesehatan bersama RT dengan puskesmas terdekat. Diharapkan bagi tenaga kesehatan dalam penyuluhan tentang cara mengatasi dismenore pada remaja dengan teknik yoga tepat pada waktunya dengan memberikan penyuluhan atau pelatihan bagi para kader posyandu dalam wilayah kerja puskesmas untuk mengatasi dismenore secara dini dengan cara terapi Yoga melainkan bukan penanganan awal dengan obat-obatan farmalogi.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kepada Universitas Ngudi Waluyo yang sudah memberikan kesempatan kepada kami untuk dapat melakukan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Terimakasih kepada lintas sector RT yang sudah memberikan izin kepada kami sehingga pengabdian masyarakat terlaksana dengan baik. Terima kasih juga kepada para peserta penyuluhan yang tak kalah luar biasanya dalam membantu kegiatan ini dengan baik.

Daftar Pustaka

- Ammar, Ulya Rohima. (2016). "Faktor Resiko Dismenore Primer Pada Wanita Usia Subur Di Kelurahan Ploso Kecamatan Tambaksari Surabaya." *Jurnal Berkala Epidemiologi*, Volume 4, Nomor 1.
- Batubara, Jose RL. (2010). *Adolescent Development (Perkembangan Remaja)*. Didapat dari: URL: <http://saripediatri.idai.or.id/pdf/le/12-1-5.pdf>. Diakses tanggal 10 Juni 2021.
- Herawati R. (2017). "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Siswi Madrasah Aliyah Negeri

- Pasir Pengaraian.” Journal UPP.
- Hendrik. Problema haid: tinjauan syariat islam dan medis. Solo: tiga Serangkai; 2006. Didapat dari: URL: <http://www.books.google.co.id>. Diakses tanggal 10 Juni 2021.
- Hidayat, A.A. (2009).” Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisa Data.” Jakarta, Salemba Medika.
- Larasati TA dan Alatas F. (2016). “Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja.” Majority , Volume 5, Nomor 3.
- Lestari, N. (2011). Tips Praktis Mengetahui Masa Subur. Jogjakarta: Kata Hati.
- Pujiastuti, S. (2015). Panduan Lengkap Yoga : untuk Hidup Sehat dan Seimbang. Bandung: Mizan Qanita.
- Saputri, Ayu. (2019). Perbedaan Efektivitas Aromaterapi Lavender Dan Pijat Akupresur Terhadap Penurunan Dismenore Primer Pda Siswi Madrasah Aliyah Di Pondok Pesantren Darul A’Mal Metro Tahun 2019. Diploma thesis, Poltekes.
- B. (2012). Dismenore Tinjauan Terapi pada Dismenore Primer. Majalah Kedokteran Damianus, Volume 5, Nomor : 50 - 62.
- Wardani dan Suryanti. (2020). “Yoga Sebagai Upaya Penangan Meringankan Nyeri Haid Pada Remaja Perempuan”. Jurnal Yoga dan Kesehatan, Volume 3, Nomor 2.
- Fatmawati, dkk. (2016). “Perilaku Remaja Puteri Dalam Mengatasi Dismenore (Studi Kasus Pada Siswi SMK Negeri 11 Semarang)”. Jurnal Kesehatan Masyarakat, Volume 4, Nomor 3.
- Nyeri Dismenore Wiknjosastro.H. (1999). Ilmu Kandungan. Jakarta: Pustaka Sarwono Prawirohardjo. IMCW. 2007.