

Teknik Yoga untuk Nyeri Haid pada Remaja Putri di Desa Sukapura

Mila Ariesta Lestari¹, Cahyaningrum², Popon Sumarni³, Sonia Agustin⁴, Neng Fitri⁵

¹Universitas Ngudi Waluyo, Fakultas Ilmu Kesehatan, milaariesstal@gmail.com

²Universitas Ngudi waluyo, Fakultas Ilmu Kesehatan, cahya.ningrum@gmail.com

³Universitas Ngudi Waluyo, Fakultas Ilmu Kesehatan, sumarnipopon24@gmail.com

⁴Universitas Ngudi Waluyo, Fakultas Ilmu Kesehatan, agustinsonia975@gmail.com

⁵Universitas Ngudi Waluyo, Fakultas Ilmu Kesehatan, neng032201@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 18 Juli 2021

Accepted, 26 Juli 2021

Published, 27 Juli 2021

Keywords: Disminore,
Gerakan Yoga

Abstract

One of the ways to handle dysmenorrhea in women, especially adolescent girls is yoga therapy which aims to reduce pain during menstruation. This therapy can be implemented with online through WhatsApp groups and Zoom Meetings. The first step is to select a group of young women who are willing to be given counselling about yoga techniques to reduce menstrual pain in young women in Sukapura village. Then do socialization to deal with menstrual pain with yoga techniques. This step explores the knowledge of young women about menstrual pain and how to handle it by being given a questionnaire via google form then being taught about the material. Counselling is carried out using a two-way method, theory presentation, yoga videos and leaflet distribution followed by questions and answers on WhatsApp Group. Evaluation of how to reduce menstrual pain with yoga techniques that have been taught to young women will be conducted an evaluation questionnaire to measure the success of counselling that has been taught through google form. The results obtained in community service are that young women who experience pain during menstruation can apply yoga techniques independently at their respective homes and can demonstrate yoga techniques so that pain during menstruation can be reduced.

Abstrak

Penanganan dismenore pada wanita khususnya remaja putri bisa dilakukan salah satunya dengan cara terapi komplementer yoga yang bertujuan untuk mengurangi rasa nyeri pada saat menstruasi. Terapi ini dapat dilakukan secara daring melalui group WhatsApp dan Zoom Meeting. Tahapan yang pertama melakukan pemilihan kelompok remaja putri yang bersedia diberikan penyuluhan tentang teknik yoga untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri di desa sukapura. Kemudian melakukan sosialisasi untuk menangani nyeri haid dengan teknik yoga. Dengan tahapan ini menggali pengetahuan remaja putri tentang nyeri haid dan cara menanganinya dengan diberikan kuesioner melalui google form kemudiandiajarkan tentang materinya. Penyuluhan dilakukan dengan metode dua arah yaitu penyampaian

teori, video yoga dan pembagian leaflet yang diikuti dengan tanya jawab di Whatsapp Group. Evaluasi cara mengurangi nyeri haid dengan Teknik yoga yang sudah diajarkan kepada remaja putri akan dilakukankoesioner evaluasi untuk mengukur keberhasilan penyuluhan yang sudah diajarkan melalui google form. Hasil yang di peroleh dalam pengabdian masyarakat yaitu remaja putri yang mengalami nyeri pada saat menstruasi dapat menerapkan tehnik yoga secara mandiri di rumah masing masing dan dapat mendemonstrasikan ulang teknik yoga sehingga nyeri pada saat menstruasi bisaberkurang.

Pendahuluan

Adolesen (remaja) merupakan masa transisi dari anak-anak menjadi dewasa. Menurut World Health Organization (WHO), remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun. 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).

Perubahan paling awal muncul yaitu perkembangan secara biologis. Salah satu tanda keremajaansecarabiologi yaitumulainyar emajamengalamimenstruasi. Menstruasi dimulai saat pubertas dan kemampuan seorang wanita untuk mengandung anak atau masa reproduksi. Menstruasi biasanya dimulai antara usia 10 dan 16 tahun, tergantung pada berbagai faktor, termasuk kesehatan wanita, status nutrisi dan berat tubuh relative terhadap tinggi tubuh. Walaupun begitu, pada kenyataannya banyak wanita yang mengalami masalah menstruasi, diantaranya nyeri haid/dismenore (Sumudarsono, 1998).

Nyeri haid/dismenore adalah ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan rasa nyeri timbul, faktor psikologis juga ikut berperan terjadinya dismenore pada beberapa wanita. Wanita pernah mengalami dismenore sebanyak 90%.

Masalah ini setidaknya mengganggu 50% wanita masa reproduksi dan 60-85% pada usia remaja, yang mengakibatkan banyaknya absensi pada sekolah maupun kantor. Pada umumnya 50-60% wanita diantaranya memerlukan obat-obatan analgesik untuk mengatasi masalah dismenore ini (Annathayakheisha, 2009).

Penanganan dismenore bisa dilakukan secara farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi antara lain yaitu pemberian obat analgesik, terapi hormonal, obat nonsteroid prostaglandin, dan dilatasi kanalis servikalis (Prawirohardjo, 2009). Sedangkan terapi non farmakologi melalui distraksi, relaksasi, imajinasi terbimbing, kompres hangat atau dingin, dan Senam Dismenore Latihan-latihan olahraga yang ringan sangat dianjurkan untuk mengurangi dismenore. Olahraga/senam yoga merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri. Hal ini disebabkan saat melakukan yoga/senam tubuh akan menghasilkan endorphin. Endorphin dihasilkan di otak dan susunan syaraf tulang belakang.

Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak sehingga menimbulkan rasa nyaman (Harry, 2007).

Saat ini cara mengurangi nyeri dismenore paling efektif dan efisien adalah dengan melakukan gerakan yoga untuk mengurangi nyeri haid/dismenore.

Metode

Tahap1

Pemilihan kelompok remaja putri yang bersedia diberikan penyuluhan tentang

mengurangi nyeri pada saat menstruasi dengan Teknik yoga. Remaja putri sejumlah 10 orang yang bersedia memiliki rentang usia 15 – 18 tahun dan pernah mengalami nyeri haid.

Tahap 2

Melakukan sosialisasi dan penyuluhan menggali pengetahuan remaja putri tentang nyeri haid dan cara menanganinya dengan diberikan kuesioner melalui google form kemudian diajarkan tentang materinya. Dismenore yaitu nyeri haid yang sedemikian hebatnya sehingga memaksa penderita untuk istirahat dan meninggalkan pekerjaan atau cara hidupnya sehari-hari, untuk beberapa jam atau beberapa hari (Simanjuntak,

Tahap 3

Evaluasi cara mengurangi nyeri haid dengan Teknik yoga yang sudah diajarkan kepada remaja putri akan dilakukan koesioner evaluasi untuk mengukur keberhasilan penyuluhan yang sudah diajarkan melalui google from.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan oleh mahasiswi kebidanan kelompok 8A UNW pada Juni 2021. Penyuluhan tentang teknik yoga untuk nyeri haid pada remaja di desa Sukapura ini merupakan salah satu cara untuk menambah pengetahuan remaja putri perihal mengurangi nyeridismenorea.

Table 1 Skor pengetahuan remaja putri sebelum diberikan penyuluhan

NO	SEBELUM
1	90
2	70
3	50
4	50
5	60
6	60
7	70
8	60
9	40
10	20

Berdasarkan table 1 menunjukkan bahwa pengetahuan remaja putri sebelum diberikan penyuluhan tentang yoga untuk mengurangi rasa nyeri pada

saat menstruasi skor paling rendah yaitu 20, sedangkan skor yang paling tinggi yaitu 90, dengan rata-rata skor adalah 57.

Table 2 Skor pengetahuan remaja putri sesudah diberikan penyuluhan

NO	SESUDAH
1	90
2	70
3	60
4	60
5	70
6	70
7	80
8	80
9	60
10	90

Berdasarkan table 2 menunjukkan bahwa pengetahuan remaja putri tentang yoga untuk mengurangi rasa nyeri pada saat menstruasi skor paling rendah yaitu 60, sedangkan skor yang paling tinggi yaitu 90. Dengan skor rata-rata adalah 73.

Berdasarkan table 1 dan table 2 dapat diketahui bahwa skor pengetahuan yang paling rendah sebelum dilakukan penyuluhan tentang yoga untuk mengurangi nyeri pada saat menstruasi sebesar 20 dan setelah dilakukan penyuluhan sebesar 50, sedangkan skor pengetahuan paling tinggi 90 sebelum dilakukan penyuluhan dan setelah dilakukan penyuluhan sebesar 90. Berdasarkan rata-rata skor sebelum dan setelah diberikan penyuluhan terjadi peningkatan dari angka 57 menjadi 73, atau naik 16 skor. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan tentang yoga guna mengurangi rasa nyeri Ketika menstruasi.

Pengetahuan yang baik akan memberikan kemampuan bagi remaja untuk beradaptasi terhadap dismimore dan akan memberikan kesiapan mental remaja untuk beradaptasi dengan kondisi fisiologis yang sedang mereka Posisi yoga yang dilakukan saat sedang menstruasi terdiri dari posisi yang merilekskan tubuh dengan metode pernapasan 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 hormone dalam tubuh (Erikar Lebang, 2015)

Menurut peneliti, 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).

Persiapan mental yang ditunjang dengan pengetahuan yang baik akan menciptakan kondisi psikis yang mempengaruhi respon remaja terhadap dismimore. Sebaliknya pengetahuan yang kurang akan mempengaruhi emosi remaja dalam menghadapi menstruasi sehingga dapat merangsang respon simpatis yang akan meningkat respon terhadap dismimore. (Nelwani, 2005)

Perubahan paling awal muncul yaitu perkembangan secara biologis. Salah satu tanda keremajaan secara biologi yaitu mulainya remaja mengalami menstruasi. Menstruasi dimulaisaat pubertas dan kemampuan seorang wanita untuk mengandung anak atau masa reproduksi

Menstruasi biasanya dimulai antara usia 10 dan 16 tahun, tergantung pada berbagai faktor, termasuk kesehatan wanita, status nutrisi dan berat tubuh relatif terhadap tinggi tubuh.

Walaupun begitu, pada kenyataannya banyak wanita yang mengalami masalah menstruasi, diantaranya nyeri haid/dismenore (Sumudarsono, 1998).

Nyeri haid/dismenore adalah ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan rasa nyeri timbul, faktor psikologis juga ikut berperan terjadinya dismenore pada beberapa wanita. Wanita pernah mengalami dismenore sebanyak 90%. Masalah ini setidaknya mengganggu 50% wanita masa reproduksi dan 60-85% pada usia remaja, yang mengakibatkan banyaknya absensi pada sekolah maupun kantor. Pada umumnya 50-60% wanita diantaranya memerlukan obat-obatan analgesik untuk mengatasi masalah dismenore ini (Annathayakheisha, 2009).

Penanganan dismenore bisa dilakukan secara farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi antara lain yaitu pemberian obat analgesik, terapi hormonal, obat nonsteroid

prostaglandin, dan dilatasi kanalis servikalis (Prawirohardjo, 2009). Sedangkan terapi non farmakologi melalui distraksi, relaksasi, imajinasi terbimbing, kompres hangat atau dingin, dan Senam Dismenore Latihan-latihan olahraga yang ringan sangat dianjurkan untuk mengurangi dismenore. Olahraga/senam yoga merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri. Hal ini disebabkan saat melakukan yoga/senam tubuh akan menghasilkan endorphin. Endorphin dihasilkan di otak dan susunan syaraf tulang belakang. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak sehingga menimbulkan rasa nyaman (Harry,2007).

Pengetahuan tentang menstruasi, dismenore dan cara mengatasi nyeri haid pada remaja sangatlah penting, karena akan mempengaruhi psikis remaja dalam menghadapi menstruasi dan dismenore. Hal ini sesuai dengan pendapat Hanifa (1994), bahwa informasi yang salah tentang menstruasi akan mempengaruhi emosi dalam menghadapi menstruasi seperti rasa takut, bingung dengan kondisi yang dialaminya. Dan apabila remaja putri tidak paham mengenai cara mengatasi bila timbul haid hal tersebut dapat mempengaruhi baik fisik, psikis, social dan ekonomi. Keadaan tersebut sangat mempengaruhi kondisi fisik remaja, sehingga menghalangi remaja untuk beraktivitas (Nelwati, "Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Mestruasi Dengan Derajat Disminore Pada Siswi Sekolah Menengah Atas di Padang, 2005)

Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya dismenore adalah

dengan melakukanyoga. Yogasaatmenstruasimerupakanlatihanyangterdiridarigerakanfisik, pernapasan dalam, dan meditasi untuk meringankan masalah yang muncul saatmestruasi

Simpulan dan Saran

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat tentang Penyuluhan Tentang

Teknik Yoga Untuk Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Desa Sukapura pada hari Senin, 21 Juni 2021, secara umum Alhamdulillah berjalan dengan lancar. Mulai dari perencanaan kegiatan penyuluhan sampai pelaksanaan kegiatan penyuluhan semuanya sudah dilaksanakan. Hasil evaluasi mengenai pengabdian masyarakat tentang Penyuluhan Tehnik Yoga Untuk Nyeri Haid Pada Remaja Putri di Desa Sukapura untuk post test yang dilakukan mendapatkan nilai yang lebih baikdari pre test. Kegiatan ini dilakukan berdasarkan survey yang diperoleh dari lapangan bahwa sebagian besar anak remaja putri tidak mengetahui tentang cara mengurangi nyeri pada saat menstruasi terlebih dengan menggunakan tehnik yoga, sehingga penulis berinisiatif untuk melakukan penyuluhan mengenai Tehnik Yoga Untuk Mengurangi Nyeri Haid Pada Remaja Putri di Desa Sukapura.

Adapun metode penyuluhan dilakukan secara daring/Online dengan menggunakan

aplikasiWhatsAppdanpemberianmateriberupaPPT,Leaflet serta video yoga untuk mengurangi nyeri haid (Dismenor). Dampak dan manfaat kegiatan Penyuluhan Tentang Tehnik Yoga Untuk Mengurangi Nyeri Haid Pada Remaja Putri di Desa Sukapura ialah,remaja putri dapat mengetahui dan bersedia melakukan yoga untuk mengurangi rasa nyeri pada saat menstruasi dan akan memberikan pengalaman kepada teman sebaya lainnya sehingga para remaja putri tidak bingung lagi untuk menangani nyeri pada saatmenstruasi.

Saran

Untuk peneliti selanjutnya kedepan memberikan penyuluhan tentang Yoga Untuk Nyeri Haid, memberikan informasi yang unik dan menarik dari media sosial seperti Whatsapp, instagram,facebook dan lainnya sehingga banyak orang yang tau apa itu Yoga Untuk Nyeri Haid, manfaat, serta tekniknya, sehingga apa

yang telah dilakukan saat ini akan lebih maksimal untuk kedepannya.

Ucapan Terimakasih

Penelitian ini dapat terlaksana dengan baik berkat bantuan dari berbagai pihak Untuk itu peneliti mengucapkan terimakasih kepada dosen pembimbing yang telah memberisaran dan masukan kepada kami terkait penelitian ini, dan para peserta penyuluhan yang bersedia meluangkan waktu untuk menjadi responden pada penelitian ini

Daftar Pustaka

- Simanjuntak, P. (2008). *Gangguan Haid dan Siklusnya*. Jakarta : PT. BinaPustaka.
- Morgan, Geri. Hamilton. (2009). *Obstetri dan Ginekologi Panduan Praktik*. Jakarta:EGC
- Prawiroharjo. (2016). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta : Yayasan BinaPustaka
- Astrida .(2012). *Gambaran Derajat Dismenore dan Upaya Penanganannya Pada Siswi Sekolah Menengah Kejuruan Arjuna Depok Jawa Barat*. Jakarta:UIN
- Novia .(2008). *Faktor Risiko Yang Mempengaruhi Kejadian Dismenorea*. The Indonesian Journal Of PublicHealth.
- Anurogo D, Wulandari A. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta :ANDI
- Mohamed Eman M. (2012). *Epidemiologi Among adolencent Student in Assiut City*. Egypt. Life Science Journal9.
- Manuaba, et.al. (2009). *Kapita Selektta Penatalaksanaan Rutin Obstetri Ginekologi dan KB*. Jakarta :EGC
- Potter & Perry. (2006). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses dan Praktik Edisi ke 1 Volume ke 2*. Jakarta :EGC
- Yanti. (2011). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta :Pustaka
- Annathyakheisha. (2009). *Nyeri Haid*.<http://fotrum.dudung.net>.
- Batubara, Jose RL. 2012. *Adolescent Development (Perkembangan Remaja*. SariPediatri,
- Harry. (2007). *. Mekanisme endorphin dalam tubuh*. Available at <http://klikharry.files.wordpress.com/2007/02/1>.