

# Penatalaksanaan Non Farmakologi untuk Mengatasi Nyeri Haid dengan Yoga pada Remaja

Nur Diana Putri Jawi<sup>1</sup>, Novi Purnamasary<sup>2</sup>, Wahyu Kristiningrum<sup>3</sup>, Ida Sofiyanti<sup>4</sup>, Widayati<sup>5</sup>,

<sup>1</sup> Universitas Ngudi Waluyo, Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi, Putrijawanurdiana@gmail.com

<sup>2</sup> Universitas Ngudi Waluyo, Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi, Novipurnamasary97@gmail.com

<sup>3</sup> Universitas Ngudi Waluyo, Kebidanan Program Sarjana, kristiningrumwahyu@gmail.com,

<sup>4</sup> Universitas Ngudi Waluyo, Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi, idasofiyanti@gmail.com

<sup>5</sup> Universitas Ngudi Waluyo, Kebidanan Program Sarjana, Widayati.alif@gmail.com

---

## Article Info

### Article History

Submitted, 28 November 2021

Accepted, 14 Desember 2021

Published, 15 Desember 2021

---

**Keywords:** Menstrual Pain, Yoga

---

## Abstract

*Problems in Indonesia that are felt by adolescents, especially women, are menstrual pain and premenstrual syndrome (PMS) as much as (62.7%). Menstrual pain before menstruation is caused by uterine muscle spasms and an increase in the hormone prostaglandin which causes the uterine muscle to contract more, resulting in decreased uterine blood flow accompanied by a decrease in uterine muscle oxygen and can trigger pain. Various studies have been conducted to find replacement therapy or complementary therapy that is safer when compared to pharmacological therapy, one of which is acupressure therapy. The emphasis on acupressure points can affect the production of endorphins in the body. From the survey results that have been carried out, it was found that teenagers did not know about acupressure techniques, so the team offered a solution, namely the management of menstrual pain with acupressure techniques. The activities carried out are by providing pre and post questionnaires for counseling activities, online counseling activities conducted on June 24, 2021, and the application of acupressure techniques by adolescents at home when experiencing menstrual pain. The results of the activity showed that the participants had understood the acupressure technique to treat menstrual pain.*

## Abstrak

Masalah di Indonesia yang dirasakan remaja khususnya wanita yaitu nyeri haid dan sindrom premenstruasi (PMS) sebanyak (62,7%). Nyeri haid menjelang menstruasi, disebabkan oleh kejang otot uterus dan peningkatan hormon prostaglandin yang menimbulkan otot uterus berkontraksi lebih, sehingga mengakibatkan aliran darah uterus menurun disertai penurunan oksigen otot uterus dan dapat memicu terjadinya nyeri. Berbagai penelitian

---

---

telah dilakukan untuk menemukan terapi pengganti ataupun terapi pelengkap yang lebih aman jika dibandingkan dengan terapi farmakologi, yaitu salah satunya dengan terapi yoga. Yoga dapat berpengaruh terhadap produksi endorfin dalam tubuh. Dari hasil survei yang sudah dilakukan, didapatkan data remaja belum mengetahui tentang yoga, sehingga tim menawarkan solusi yaitu penatalaksanaan nyeri haid dengan cara melakukan yoga. Kegiatan yang dilakukan yaitu dengan memberikan kuesioner pre dan post kegiatan penyuluhan, kegiatan penyuluhan yang dilakukan tanggal 16 september 2021 secara demonstrasi. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa para peserta telah mengerti dan mampu melakukan yoga untuk mengatasi nyeri haid.

---

### **Pendahuluan**

Masalah di Indonesia yang dirasakan remaja khususnya wanita saat dismenore dan sindrom premenstruasi (PMS) sebanyak (62,7%). Dismenore adalah nyeri haid menjelang menstruasi, disebabkan oleh kejang otot uterus dan peningkatan hormon prostaglandin yang menimbulkan otot uterus berkontraksi lebih mengakibatkan aliran darah uterus menurun disertai penurunan oksigen otot uterus dan dapat memicu nyeri. Nyeri haid pada menstruasi berlangsung hingga 2-3 hari (Trianingsih et al., 2016).

Pada masyarakat Indonesia sendiri, menurut Darmansyah (2006) dalam Rustam (2014), kurang dari 25% yang melakukan konsultasi dengan dokter untuk masalah dysmenorhea. Dan sebagian besar melakukan pengobatan sendiri karena tindakan tersebut dapat dilakukan segera ketika mengalami nyeri misalnya membeli obat yang dijual bebas (Rustam, 2014).

Dari berbagai penelitian telah dilakukan untuk menemukan terapi pengganti ataupun terapi pelengkap yang lebih aman jika dibandingkan dengan terapi non farmakologi, salah satu strategi untuk mengatasi masalah tersebut yaitu dengan cara melakukan senam yoga untuk mengurangi nyeri perut pada saat menstruasi, dengan tujuan mengurangi kejadian nyeri menstruasi (dismenore). Dari 7 responden yang telah diwawancarai oleh tim seluruhnya mengalami nyeri haid di hari pertama

hingga hari kedua, dan 7 responden mengatakan dalam mengatasi nyeri haid yaitu meminum obat yang dibeli di warung dan belum mengetahui tentang yoga. Dengan kejadian nyeri haid yang dialami oleh responden remaja putri, tim tertarik untuk melakukan pendidikan kesehatan dan mengajarkan senam yoga untuk mengatasi nyeri haid tersebut.

Permasalahan dari 7 responden remaja putri yang ada di beberapa daerah asal tim pengabdian masyarakat didapatkan kesimpulan pada saat masa menstruasi umumnya mereka mengalami nyeri haid. Sebagian remaja putri yang mengalami nyeri haid saat menstruasi tidak tahu bagaimana cara mengatasinya, mereka hanya tahu mengatasi nyeri haid dengan meminum obat anti nyeri. Responden tersebut rata-rata memiliki rentang usia 17 tahun sampai 22 tahun, Responden mengatakan mengetahui cara mengatasi nyeri haid dengan konsumsi obat tersebut dari kakak perempuan maupun dari ibu mereka, obat-obat tersebut di dapatkan dari membeli di warung maupun memeriksakan diri di bidan setempat. Dari permasalahan remaja putri tersebut, Tim pengabdian masyarakat akan mengajarkan cara mengatasi nyeri haid dengan metode senam yoga.

### **Metode**

Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat yang akan dilakukan yaitu sebagai berikut membuat kesepakatan waktu pelaksanaan kegiatan, responden

mengisi kuesioner pre-test sebelum kegiatan dilakukan, kegiatan penyuluhan dengan demonstrasi dilaksanakan pada tanggal 16 september 2021. Kegiatan terdiri dari beberapa sesi yaitu pemberian materi/ teori tentang cara melakukan relaksasi yoga untuk mengatasi nyeri haid pada remaja putri, dilakukan dengan pemaparan materi dan dilanjutkan dengan menampilkan video tentang cara melakukan senam yoga dan responden memperagakan gerakan yoga yang tertera di video, dilanjutkan dengan sesi tanya jawab dimana responden mengajukan pertanyaan dan dijawab atau ditanggapi oleh tim, melakukan evaluasi dimana responden diminta untuk mengisi kuesioener post-test. Kegiatan terakhir pada pengabdian masyarakat ini yaitu responden diminta untuk melampirkan foto dokumentasi saat melakukan gerakan yoga di rumah saat mengalami nyeri haid.

### Hasil dan Pembahasan

Kegiatan Pengabdian Masyarakat dilaksanakan pada hari Kamis, 16

September 2021 pukul 09.00 WIB dilakukan secara demonstrasi. Kegiatan Pengabdian masyarakat dilaksanakan dengan metode penyuluhan untuk memberikan materi mengenai menstruasi, nyeri haid, serta cara mengatasinya yaitu dengan senam yoga. Kemudian menampilkan video yang telah kelompok kami buat agar peserta dalam kegiatan pengabdian masyarakat dapat mempraktekkannya secara langsung.

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dilakukan oleh 3 orang tim pengabdian dengan tugas masing masing, yaitu Novi Purnamasary (16120107) sebagai narasumber, Nur Diana Putri Jawi (161201005) sebagai moderator dan penjawab pertanyaan, kegiatan ini dibimbing oleh Ibu Wahyu Kristiningrum, S.SiT., M.H. Peserta yang hadir dalam kegiatan pengabdian masyarakat berjumlah 7 orang yaitu berusia 17-24 tahun. Berikut ini tabel peserta yang mengikuti kegiatan pengabdian:

Tabel 1 Peserta kegiatan pengabdian Masyarakat

No	Nama	Usia (tahun)	Alamat
1	MDS	17	Langensari
2	CP	18	Langensari
3	SRM	21	Langensari
4	FNS	19	Langensari
5	KDN	17	Langensari
6	NDN	21	Langensari
7	KA	19	Langensari

Pokok bahasan yang disampaikan oleh tim kami yaitu pengertian menstruasi, pengertian nyeri haid, jenis jenis nyeri haid, dan cara mengatasi nyeri haid. Metode atau media yang kelompok kami gunakan yaitu dengan cara penyuluhan menggunakan media power point, video melakukan senam yoga, dan booklet.

Kemudian setelah sesi pemaparan materi oleh narasumber, tim menampilkan video untuk peserta lihat dan praktekkan langsung sehingga nanti bisa langsung dipraktekkan di rumah saat mengalami nyeri haid. Kemudian sesi tanya jawab dibuka dan peserta sangat antusias dalam

memberikan pertanyaan kepada kelompok kami. Kemudian kelompok kami dapat menjawab pertanyaan peserta dengan baik dan peserta merasa puas dengan jawaban kelompok kami.

Kegiatan Pengabdian Masyarakat dapat berjalan sesuai dengan rencana dari kelompok.

Sebelumnya kelompok kami juga telah memberikan pre test kepada para peserta berupa kuesioner pada hari Selasa, 16 september 2021. Kemudian setelah dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat, kelompok kami memberikan post test kepada para peserta pada hari

Kamis, 16 september 2021, dan kelompok kami meminta untuk peserta melakukannya sendiri dirumah dengan menyertakan bukti foto sebagai dokumentasinya. Dalam hal ini sebagai acuan kami apakah peserta dapat

melakukannya dan apakah sudah mengerti, dan semua peserta telah melakukannya dengan baik dengan bukti pendokumentasian foto. Berikut ini adalah tabel hasil pre dan post tes yang sudah dilakukan:

Tabel 2 Hasil pre dan post test

Test	Nilai terendah	Nilai tertinggi	Rata-rata
Pre	50	100	80,83
Post	70	100	85,71

Harapan dilakukannya kegiatan penyuluhan yaitu terjadinya peningkatan pengetahuan dari remaja putri dalam pengertian menstruasi, pengertian nyeri haid, jenis jenis nyeri haid, dan cara mengatasi nyeri haid. Berdasarkan tabel 2 dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan terhadap remaja putri. Dan secara keseluruhan

kegiatan yang telah kami lakukan ini berjalan dengan baik dan lancar serta berhasil, yaitu dapat dilihat dari segi target peserta, pemaparan materi dan video yang dapat diterima dan disimak dengan baik oleh peserta, pertanyaan-pertanyaan yang diajukan oleh peserta dengan sangat antusias, dan peserta dapat mempraktekkannya dengan baik dirumah.



Gambar 1 Kegiatan Pengabdian Masyarakat pada hari Kamis 16 September 2021

### Simpulan dan Saran

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan untuk menambah pengetahuan dan keterampilan remaja putri tentang cara mengurangi nyeri haid secara non farmakologis atau tanpa menggunakan obat atau jamu tetapi dengan melakukan senam yoga, hal ini sangat efektif dan memberikan hasil yang baik yaitu dapat mengurangi nyeri haid pada remaja putri. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan cara demonstrasi yang dihadiri oleh 7 responden dan dari hasil evaluasi menunjukkan bahwa responden dapat

melakukan senam yoga ini di rumah dengan baik.

Harapan dari tim yaitu kegiatan pengabdian masyarakat ini sebagai pokok acuan mereka para responden untuk menangani ketika mereka mengalami disminorea/ nyeri haid. Tidak hanya sebagai pemahaman namun di terapkan oleh diri masing-masing sebagai bahan untuk mengurangi nyeri haid/ disminorea tersebut.

### Ucapan Terima Kasih

Kami dari tim mengucapkan terimakasih kepada Universitas Ngudi Waluyo

karena telah memberikan peluang yang sangat baik kepada kami selaku mahasiswi Program Studi Profesi Kebidanan untuk melakukan Pengabdian Masyarakat kepada pada remaja melalui kegiatan yang berjudul “Pengabdian Masyarakat Pada Remaja Usia 17-24 Tahun Dengan Senam Yoga Untuk Mengatasi Nyeri Haid”.

#### **Daftar Pustaka**

- Astuti, F.P., Sofiyanti, I, Salafas, E., (2019). Pendidikan kesehatan tentang Generasi Berencana (GenRe) di SMK Kesdam IV/ Diponegoro Magelang. Indonesian Journal of Midwifery (IJM). Vol 2 (1). 49-52
- Efendi, Ferry dan Makhfudli.(2009). Keperawatan Kesehatan Komunitas Teori Dan Praktik Dalam Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika
- El-Gendy, Salwa Roushdy. (2015). Impact of Acupressure on Dysmenorrheal Pain among Teen-aged Girls Students. Wulfenia Journal.;Vol.22 No.2:218-25
- Lestari, Hesti, Jane Metusala & Diana Yuliani Suryanto. (2010). Gambaran Dysmenorea pada Remaja Putri. Sekolah Menengah Pertama di Manado. Sari Pediatri.;Vol.12 No.2: 96-104.
- Maryam Kabirian, Zahra Abedian, Seyed Reza Mazlom & Behroz Mahram. (2011). Self Management in Primary Dysmenorrhea: Toward Evidence-based Education. Life Science Journal.;Vol. 8 No.2:7-8.
- Rustam, Erlina. (2014). Gambaran Pengetahuan Remaja Puteri Terhadap Nyeri Haid (Dismenore) dan Cara Penanggulangannya. Journal Kesehatan Andalas;Vol.3 No.1:286-90.
- Sofiyanti, I., Ramadhani, M.A., Astuti, F.P. (2020). Edukasi penatalaksanaan Common Cold dengan terapi herbal dan terapi Pijat. CFP Optimalisasi Mind, Body and Soul di Adaptasi Kebiasaan Baru. Desember 2020. 44-Trianingsih, N. W., Kuntjoro, T., & Wahyuni, S. (2016). Efektifitas Perbedaan Efektifitas Terapi Akupresure Dan Muscle Stretching Exercise Terhadap Intensitas Nyeri Pada Remaja Putri Dengan Dismenore. Kebidanan, Jurnal, 5(9),7– 17.