

Yoga dapat Meredakan Disminore pada Remaja

Wahyu Kristiningrum¹, Ari Widyaningsih², Krismonita³, Liana Wati⁴, Maria Skolastika Kobes⁵ Nur Fajri Idharuddin⁶, Retno Andini⁷

¹Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, kristiningrumwahyu@gmail.com

²D3 Kebidanan, Universitas Ngudi Waluyo, widyaningsihari89@gmail.com

³D3 Kebidanan, Universitas Ngudi Waluyo, krissmonitaa@gmail.com

⁴D3 Kebidanan, Universitas Ngudi Waluyo, watiliana434@gmail.com

⁵D3 Kebidanan, Universitas Ngudi Waluyo, tikakobesi99@gmail.com

⁶D3 Kebidanan, Universitas Ngudi Waluyo, nurfaidha9819@gmail.com

⁷D3 Kebidanan, Universitas Ngudi Waluyo, randini187@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 5 Agustus 2020

Accepted, 8 Agustus 2020

Published, 11 Agustus 2020

Keywords: Youth,
dysmenorrhea, Yoga

Abstract

Adolescents are individuals who experience the transition from childhood to adulthood. The basic knowledge that needs to be given to adolescents is an introduction to the system, process and function of the reproductive organs, with sufficient understanding and knowledge so that it can help adolescents have knowledge of reproductive health in adolescents.

Problems often experienced by adolescents, one of which is dysmenorrhea, dysminorrhea can have a bad impact on young women, namely pain that occurs before and during menstruation which can interfere with daily activities, characterized by symptoms of cramps in the lower abdomen.

Yoga is a technique that teaches techniques such as relaxation, breathing, and posture to improve strength, balance and reduce pain. Some yoga movements can change the pattern of accepting pain into a more soothing phase. The purpose of carrying out this community service is to increase adolescent knowledge in overcoming dysminorrhea with yoga movements.

The first stage coordinates with the supervisor and the team to discuss activities which will be implemented so that it fits the program community service online. The second stage is making instruments in the form of materials, leaflets and videos about yoga for young women so that young women know how to move correctly to relieve dysminore then provide / share instruments in the form of material, leaflets and videos to young women about yoga that can relieve dysminore using the WhatsApp Group application and provide opportunities for young women to ask questions regarding the material provided.

The third stage evaluates and assesses the level of knowledge of young women in understanding the material using the google form link, then the participant's knowledge data is analyzed using frequency distribution. Posttest evaluations were given to all female teenage

participants when they finished counseling activities with the result of a significant increase, namely that all young women who participated in health education activities had 100% good knowledge of the material and yoga movements in relieving dysmenorrhea. The conclusion from community service is that yoga can be applied to young women to relieve dysmenorrhea.

Abstrak

Remaja merupakan individu yang mengalami masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Pengetahuan dasar yang perlu diberikan pada remaja adalah pengenalan mengenai sistem, proses dan fungsi alat reproduksi, dengan pemahaman dan pengetahuan yang cukup sehingga dapat membantu remaja memiliki pengetahuan kesehatan reproduksi pada remaja. Masalah yang sering dialami oleh remaja salah satunya dismenore, dismenore dapat memberikan dampak yang buruk bagi remaja putri yaitu rasa nyeri yang timbul menjelang dan selama menstruasi yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, ditandai dengan gejala kram pada abdomen bagian bawah. Yoga merupakan tehnik yang mengajarkan seperti tehnik relaksasi, pernafasan, dan posisi tubuh untuk meningkatkan kekuatan, keseimbangan dan mengurangi rasa nyeri. Beberapa gerakan yoga mampu mengubah pola penerimaan rasa sakit ke fase yang lebih menyenangkan. Tujuan dilaksanakan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan remaja dalam mengatasi dismenore dengan grekan yoga. Tahap Pertama melakukan koordinasi dengan pembimbing dan tim untuk membahas kegiatan yang akan dilaksanakan sehingga sesuai dengan program pengabdian masyarakat secara daring/*online*. Tahap Kedua membuat instrumen berupa materi, lefleaf dan video tentang yoga untuk remaja putri agar remaja putri mengetahui bagaimana gerakan yang benar untuk meredakan dismenore kemudian memberikan/ *share* instrumen berupa materi, lefleaf dan video kepada remaja putri tentang yoga yang dapat meredakan dismenore menggunakan aplikasi *WhatsApp Grup* dan memberikan kesempatan kepada remaja putri untuk bertanya terkait materi yang diberikan. Tahap Ketiga melakukan evaluasi dan penilaian tingkat pengetahuan remaja putri dalam memahami materi menggunakan link *google form* selanjutnya data pengetahuan peserta dianalisis menggunakan distribusi frekuensi. Evaluasi posttest diberikan kepada seluruh peserta remaja putri pada saat selesai kegiatan penyuluhan dengan hasil terjadi peningkatan yang signifikan yaitu seluruh remaja putri yang mengikuti kegiatan penyuluhan kesehatan 100% memiliki pengetahuan yang baik

terhadap materi dan gerakan-gerakan yoga dalam meredakan disminore. Kesimpulan dari pengabdian masyarakat adalah yoga dapat diterapkan pada remaja putri untuk meredakan disminore.

PENDAHULUAN

Remaja merupakan individu yang mengalami masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. menurut WHO, remaja (adolescence) adalah mereka yang berusia 10-19 tahun. Kesehatan pada usia remaja merupakan salah satu aspek penting dalam siklus kehidupan individu. Sedangkan kesehatan reproduksi remaja merupakan suatu kondisi sehat yang menyangkut sistem, fungsi dan proses reproduksi yang dimiliki oleh remaja, pengertian sehat disini tidak semata-mata berarti bebas penyakit atau bebas dari kecacatan namun juga sehat secara mental serta sosial kultural.

Remaja perlu mengetahui kesehatan reproduksi agar memiliki informasi yang benar mengenai proses reproduksi, sehingga dalam kesehariannya dapat memiliki sikap bertanggung jawab atas proses reproduksinya. Pengetahuan dasar yang perlu diberikan remaja adalah pengenalan mengenai sistem, proses dan fungsi alat reproduksi (aspek tumbuh kembang remaja), dengan pemahaman dan pengetahuan yang cukup dapat membantu remaja memiliki kesehatan reproduksi pada remaja.

Masalah-masalah yang kerap dialami oleh remaja adalah adanya Aborsi, kehamilan dan kontrasepsi pada remaja, disinyalir bahwa saat ini di Indonesia terjadi 2,6 juta aborsi setiap tahunnya, sebanyak 700.000 diantaranya pelakunya adalah remaja. Infeksi Menular Seksual pada remaja, Metaanalisis dari berbagai publikasi di Medline yang dikerjakan oleh Chacko, dkk. 2004, mengemukakan bahwa prevalensi klamidia pada wanita usia 15 - 24 tahun di klinik keluarga berencana (KB) adalah: 3,0 -14,2% dan gonore 0,1% - 2,8%. Dismenore juga

memberikan dampak yang buruk bagi remaja putri, hampir 80% remaja putri mengalami rasa nyeri yang timbul menjelang dan selama menstruasi yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, ditandai dengan gejala kram pada abdomen bagian bawah. Gejala ini disebabkan karena tingginya produksi hormon Prostaglandin.

Yoga merupakan tehnik yang mengajarkan seperti tehnik relaksasi, pernafasan, dan posisi tubuh untuk meningkatkan kekuatan, keseimbangan dan mengurangi rasa nyeri. Beberapa gerakan yoga mampu mengubah pola penerimaan rasa sakit ke fase yang lebih menenangkan yaitu Pose Upavishta Konasana, Buddha Kosana, Janu Shirsasana, Supta Baddha Konasana, Mudhasana, Sindhu, Pujiastuti (2014). Hasil penelitian Kartika Siahaan, Ermiami, Ida Maryati (2015) menunjukkan bahwa saat sebelum yoga, 50% responden mengalami dismenore pada kategori nyeri sedang dan 10% mengalami nyeri berat terkontrol sedangkan sesudah yoga, 70% responden mengalami dismenore pada kategori nyeri ringan, 15% tidak mengalami nyeri dan 0% yang mengalami nyeri berat terkontrol sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh yoga terhadap dismenore dengan p-value = 0.000. Berdasarkan hasil penelitian, maka yoga dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif intervensi untuk dismenore.

Dengan kejadian dismenore yang banyak dialami oleh remaja putri membuat penulis tertarik untuk melakukan penyuluhan dan mengajarkan berbagai macam gerakan Yoga untuk mengatasi disminore. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi solusi bagi remaja putri dalam

mengurangi disminore supaya remaja putri dapat tetap menjalankan aktivitas sehari-hari selama menstruasi.

Prioritas masalah yang muncul adalah kurangnya pengetahuan remaja putri tentang cara mengatasi disminore, khususnya yoga yang dapat digunakan dalam mengatasi dismenore. Tujuan dilaksanakan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan remaja dalam mengatasi disminore dengan gerakan yoga. Manfaatnya adalah Remaja putri dapat mempraktikkan yoga sendiri dikesehariannya, sehingga remaja putri tersebut dapat mengatasi dismenore.

METODE

Pengabdian masyarakat akan dilaksanakan dalam 3 tahap yaitu:

Tahap Pertama melakukan koordinasi dengan Pembimbing dan Tim untuk membahas kegiatan yang akan dilaksanakan sehingga sesuai dengan program pengabdian masyarakat secara daring/online, dilanjutkan pemilihan kelompok remaja putri yang memiliki masalah disminore dan bersedia mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat.

Tahap Kedua membuat instrumen berupa materi, leaflet dan video tentang yoga untuk remaja putri agar remaja putri mengetahui bagaimana gerakan yang benar untuk mengatasi disminore. Sebelum memberikan materi terlebih dahulu memberikan pretest baru kemudian memberikan/ share instrument berupa materi, leaflet dan video kepada remaja putri tentang yoga yang dapat menurunkan disminore menggunakan aplikasi WhatsApp Grup dan memberikan kesempatan kepada remaja putri untuk bertanya terkait materi yang diberikan.

Tahap Ketiga melakukan evaluasi dan penilaian tingkat pengetahuan remaja putri dalam memahami materi yoga yang dapat menurunkan disminore dengan

menggunakan link google form. Data pengetahuan peserta dianalisis menggunakan distribusi frekuensi, kegiatan dilaksanakan pada tanggal 1 Agustus 2020.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahap Pertama

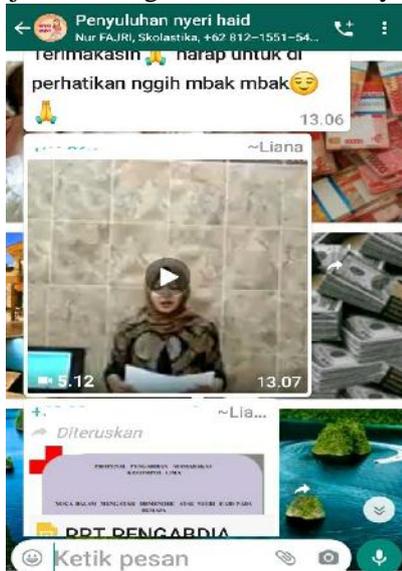
Kegiatan lain yang dilakukan setelah mengambil tema adalah merekrut remaja putri sebanyak 10 orang yang akan dikumpulkan dan diberikan penyuluhan Yoga untuk meredakan disminore selama menstruasi melalui aplikasi WhatsApp Grup. Pada saat proses penyuluhan disampaikan terlebih dahulu alur kegiatan kemudian menyampaikan tujuan dilaksanakan pengabdian masyarakat ini supaya dapat meningkatkan pengetahuan remaja dalam mengatasi disminore. Masalah yang muncul di kelompok remaja putri adalah kurangnya pengetahuan remaja putri tentang cara mengatasi disminore, khususnya yoga yang dapat digunakan dalam mengatasi dismenore sehingga perlu dilakukan upaya promosi kesehatan yang dipersiapkan dengan baik sehingga terjadi perubahan yang diharapkan pada sasaran primer yaitu remaja putri yang dapat mempraktikkan yoga sendiri dikesehariannya, sehingga remaja putri tersebut dapat mengatasi masalah yang muncul akibat dismenore atau nyeri haid. Kegiatan persiapan promosi kesehatan pada remaja putri dilakukan mulai tanggal 25 Juli 2020 dan pelaksanaan kegiatan sampai evaluasi dilaksanakan pada Tanggal 1 Agustus 2020 menggunakan aplikasi WhatsApp Grup.

Tahap Kedua

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul yoga dapat meredakan disminore pada remaja dilaksanakan pada hari sabtu tanggal 1 Agustus 2020 pukul 13.00 WIB/ 14.00 WITA yang diikuti oleh 10 orang remaja putri. Kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali dengan pemberian pretest

terlebih dahulu untuk mengukur sejauh mana pengetahuan peserta selanjutnya memberikan materi pertama dengan media video yaitu tentang disminore dan yoga kemudian diskusi tanya jawab dan dilanjutkan dengan materi kedua yang

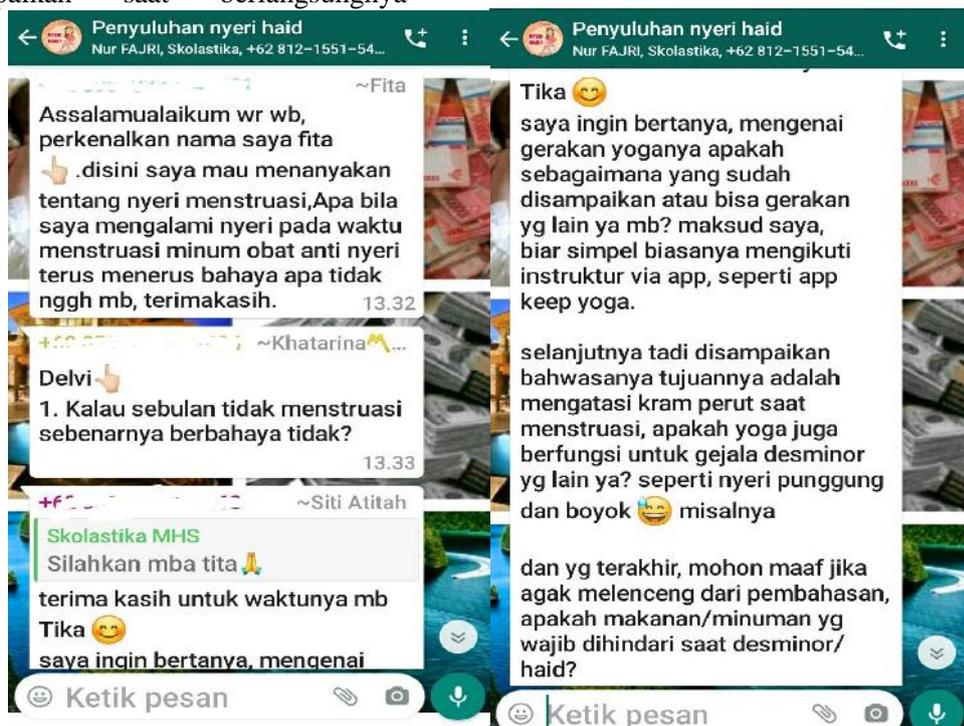
disampaikan dengan media video dan lifleat tentang gerakan yoga yang dapat menurunkan disminore pada remaja putri dilanjutkan kembali diskusi tanya jawab yang dapat dilihat dari gambar screenshot dibawah ini:



Gambar 1 Pemaparan Materi

Keaktifan para remaja putri dalam dapat dilihat dari banyaknya pertanyaan terkait materi yang disampaikan saat berlangsungnya

kegiatan di sesi diskusi tanya jawab, dapat dilihat dari gambar screenshot dibawah ini:



Gambar 2 Diskusi Tanya jawab

Di akhir sesi peserta diminta untuk mengisi evaluasi diri melalui *google form* yang telah disediakan sesuai materi yang telah. Materi disampaikan dengan tujuan meningkatkan

pengetahuan remaja dalam mengatasi disminore sehingga remaja putri dapat mempraktikkan yoga sendiri dikesehariannya untuk mengatasi masalah yang muncul yaitu dismenore.



Gambar 3 Pembagian GoogleForm Evaluasi

Dalam pelaksanaan promosi kesehatan kelompok memilih menggunakan instrumen/ media video dan lifleat dengan harapan dapat membatu proses penyampain materi sehingga akan lebih mudah dipahami dan dimengerti oleh remaja putri dalam memperagakannya dirumah masing-masing. Hal ini sesuai dengan teori menurut Notoadmojo (2012), Media sebagai alat bantu menyampaikan pesan-pesan kesehatan, alat-alat bantu tersebut mempunyai fungsi menimbulkan minat sasaran pendidikan, mencapai sasaran yang lebih banyak, membantu dalam mengatasi banyak hambatan dan pemahaman, mestimulasi sasaran pendidikan untuk meneruskan pesan-

pesan yang diterima orang lain, mempermudah penyampaian bahan atau informasi kesehatan, mempermudah penerimaan informasi oleh sasaran/ masyarakat, mendorong keinginan orang untuk mengetahui, kemudian lebih mendalami, dan akhirnya mendapatkan pengertian yang lebih baik, membantu menegakkan pengertian yang diperoleh.

Tahap Ketiga

Keberhasilan dari kegiatan promosi kesehatan ini bisa dilihat dari hasil evaluasi yang telah dilakukan kepada remaja putri sebelum dan sesudah dilakukan kegiatan penyuluhan kesehatan. Hasilnya dapat dilihat sebagai berikut:



Evaluasi pretest diberikan kepada seluruh peserta remaja putrid pada saat sebelum dimulainya penyuluhan. Hasil evaluasi yang diperoleh menunjukkan bahwa pengetahuan remaja putri tentang yoga untuk remaja putri agar remaja putri mengetahui bagaimana gerakan yang benar untuk mengatasi disminore sebelum dilaksanakan kegiatan penyuluhan kesehatan sebagian besar (80 %) berpengetahuan kurang, sebagian kecil (20%) berpengetahuan cukup. Selanjutnya dilanjutkan dengan pemberian pendidikan kesehatan tentang yoga untuk remaja putri agar remaja putri mengetahui bagaimana gerakan yang benar untuk mengatasi disminore dan sesudahnya diberikan posttest untuk mengetahui sejauh

mana remaja putri dapat menerima informasi kesehatan yang telah diberikan.

Setelah dilakukannya penyuluhan kegiatan yoga dalam meredakan disminore tingkat pengetahuan peserta meningkat, hal ini dapat dilihat dari gambar grafik dibawah ini:



Evaluasi posttest diberikan kepada seluruh peserta remaja putri pada saat selesai kegiatan penyuluhan. Dari gambar grafik diatas dapat dilihat bahwa terjadi peningkatan yang signifikan yaitu seluruh remaja putri yang mengikuti kegiatan penyuluhan kesehatan 100% memiliki pengetahuan yang baik tentang materi dan gerakan-gerakan yoga dalam mengatasi disminore. Seluruh remaja putri yang mengikuti kegiatan

pengabdian masyarakat sudah memahami dan mengetahui mengenai materi dan gerakan-gerakan yoga dalam meredakan disminore ini juga terlihat dari ketertarikan peserta dalam mengikuti materi-materi yang dipaparkan, keaktifkan dalam forum diskusi tanya jawab serta terlihat dari hasil evaluasi dari 10 peserta dapat menjawab dengan baik pertanyaan yang diberikan saat evaluasi.

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan penyuluhan tentang yoga yang melibatkan remaja putri untuk meredakan dismenore secara daring/online melalui aplikasi WhatsApp grup berjalan dengan baik. Hal ini dapat dilihat dari partisipasi remaja putri dari awal sampai akhir kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan. Didalam rangkaian kegiatan dapat dilihat bagaimana keaktifan seluruh remaja putri dalam menyimak, memperhatikan, tanya jawab diforum diskusi serta keikutsertaan remaja putri dalam kegiatan evaluasi sehingga mendapatkan hasil yang maksimal yaitu seluruh remaja putri (100%) memiliki pengetahuan yang baik setelah mengikuti penyuluhan kesehatan tentang materi dan gerakan-gerakan yoga dalam meredakan dismenore. Setelah kegiatan ini diharapkan seluruh remaja putri dapat mempraktikkan yoga sendiri dirumahnya masing-masing, sehingga remaja putri dapat meredakan dismenore.

Ucapan Terima Kasih

Terimakasih kepada seluruh remaja putri yang sudah ikut berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini dari awal sampai selesai.

DAFTAR PUSTAKA

- Anisa, Rismadevi, Oswati.(2018). *Gambaran Kejadian Dan Manajemen Dismenore Pada Remaja Putri Di Kecamatan Lima Puluh Kota Pekanbaru*
- Ayu, Ida. (2009). *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta: EGC.
- Bagus, Ida. (2001). *Kapita Selekta Penatalaksanaan Rutin Obstetri Ginekologi dan KB*. Jakarta: EGC.
- Efendi, Ferry. (2009). *Keperawatan Kesehatan Komunitas*. Jakarta: Salemba Medika.
- Emilia, Ova. (2018). *Promosi Kesehatan Dalam Lingkup Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Hamani, Yessi. (2015). *Teori Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Budi Utama.
- Notoatmodjo S. 2012. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Sindhu, Pujiastuti. (2014). *Panduan Lengkap Yoga untuk Hidup Sehat dan Seimbang*. Bandung: PT Mizan Pustaka.