

Yoga untuk Mengurangi Nyeri Haid pada Remaja Putri

Widayati¹, Nadia GaluhAmaranggita², Pristia Candra Arum³, Nungky Adelia Pramita Sari⁴, Syafaatul Uzma⁵, Iin Rezki⁶

- ¹ Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, widayati.alif@gmail.com
² Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo nadiagaluhamara@gmail.com
³ Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, pristia99@gmail.com
⁴ Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, nunkyadelia34@gmail.com
⁵ Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, uzmasyafaatul73@gmail.com
⁶ Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, iinrezki9@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 5 Agustus 2020

Accepted, 8 Agustus 2020

Published, 11 Agustus 2020

Keywords: yoga, young women

Abstract

Adolescence is a transition period from puberty to adulthood, which is at the age of 11-20 years. During this transitional period, individuals mature physiologically, psychologically, mentally, emotionally, and socially. Various problems that arise related to menstruation are gynecological problems that are often complained of by adolescents, such as irregular menstrual disorders, menorrhagia, dysmenorrhea, and other related symptoms. In accordance with the problems of teenage couples, namely how to deal with menstrual pain during the Covid-19 pandemic. To overcome the problems faced by clients, the solution offered is to provide complementary therapy to young women by providing counseling on yoga to treat menstrual pain. The output target of the community service program / activity is to be published in the proceedings.

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. Berbagai masalah yang timbul pada menstruasi merupakan masalahginekologi yang sering dikeluhkan oleh remaja, seperti ketidakteraturan menstruasi, menoragia, dismenorea, dan gejala lain yang berhubungan. Menurut permasalahan mitra remaja yaitu cara mengatasi nyeri haid saat pandemic covid-19. Untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi klien, solusi yang ditawarkan adalah melakukan terapi komplementer pada remaja putri dengan memberikan penyuluhan tentang yoga guna mengatasi nyeri haid. Target luaran dari hasil program/kegiatan pengabdian kepada masyarakat yaitu melakukan publikasi di prosiding.

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 (Pratiwi RY, 2018).). Dismenore berarti nyeri saat menstruasi. Kondisi

ini dapat bertambah parah bila disertai dengan kondisi psikis yang tidak stabil, seperti stress, depresi, cemas berlebihan, dan keadaan sedih atau gembira yang berlebihan (Anurogo & Wulandari, 2011).

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 (Sudarti, 2012). 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 (Amalia, 2015).

Berdasarkan hasil penelitian Arini et al tahun 2020 dalam Borneo Nursing Journal Vol.2 No.1 tahun 2020, menunjukkan bahwa pada kelompok eksperimen dengan responden yang telah diberi terapi yoga mengalami penurunan nyeri haid sebagian besar mengalami nyeri ringan sebanyak 9 responden (60%) dan hampir setengahnya mengalami tidak nyeri sebanyak 6 responden (40%). Hasil pengamatan didapatkan setelah peneliti memberikan terapi yoga kepada kelompok perlakuan dengan

memberikan terapi yoga sesuai dengan prosedur, selama 30 menit sebanyak 2-3 kali dalam seminggu sampai siklus haid berikutnya di STIKES Hang Tuah Surabaya. Diberikan setiap hari senin (16.00 WIB), rabu (06.00 WIB), jumat (06.00 WIB). Sindhu, 2009 mengemukakan "senam yoga terbukti dapat meningkatkan kadar *b-endorphine* sampai lima kali di dalam darah. Semakin banyak melakukan senam maka akan semakin tinggi pula kadar *b-endorphin*-nya. Ketika seseorang melakukan senam maka *b-endorphin* akan keluar dan ditangkap oleh reseptor di dalam hypothalamus dan sistem limbik yang berfungsi untuk mengatur emosi. Peningkatan *b-endorphin* terbukti berhubungan erat dengan penurunan rasa nyeri, peningkatan daya ingat, memperbaiki nafsu makan, kemampuan seksual, tekanan darah dan pernafasan".

Oleh karena itu perlu adanya alternative penanganan dismenorea non farmakologi seperti yoga atau meditasi, dimana yoga dapat mengontrol sistem saraf yang akhirnya dapat menurunkan nyeri (Pfizerpeduli.com dalam Saferi, A dan Yessie M, 2013). Manfaat berlatih yoga diantaranya, meningkatkan sirkulasi darah keseluruh tubuh, meningkatkan kapasitas paru saat bernafas, mengurangi ketegangan tubuh, pikiran dan mental, serta mengurangi rasa nyeri. Selain itu yoga juga dipercaya dapat mengurangi cairan yang menumpuk di bagian pinggang yang menyebabkan nyeri saat haid (Suratini, 2013).

Berdasarkan hal tersebut kami tim kelompok merasa perlu untuk melakukan kegiatan pengabdian masyarakat untuk memberikan terapi komplementer yoga untuk mengurangi intensitas nyeri pada remaja putri yang mengalami dismenore responden 10 orang. Pada kondisi pandemic covid-19 saat ini belum memungkinkan untuk tatap muka langsung dengan responden, sehingga dipilih metode online untuk

membantu menyampaikan yoga untuk remaja putri.

Cara melakukan pengabdian masyarakat dalam kondisi pandemic covid-19 ini adalah kami akan memberikan edukasi tentang senam yoga yang bermanfaat untuk mengurangi nyeri haid pada remaja perempuan dengan membuat forum komunikasi via whatsapp grup chat, yang nantinya akan dilakukan pendkes serta sesi diskusi agar responden benar-benar paham mengenai materi yang disampaikan. Selanjutnya akan disertakan video cara melakukan yoga yang benar dan postur-postur apa saja yang harus dilakukan. Untuk evaluasi, kami akan meminta responden untuk mengulang kembali bagaimana cara melakukan yoga yang sudah diedukasikan melalui video call atau membuat video singkat. Selanjutnya akan dilakukan wawancara kembali untuk mengetahui manfaat yang dirasakan responden setelah melakukan yoga.

METODE

Langkah-langkah yang ditempuh guna melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan secara daring *online* :

1. Menyiapkan media untuk melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat secara daring/*online* akan
2. Menyusun instrumen pengabdian yaitu surat persetujuan, kuesioner, video dan PPT.
3. Membuat group telegram.
4. Meminta persetujuan remaja putri.
5. Melakukan pre test
6. Menyampaikan materi tentang yoga oleh Tim Pengabdian Masyarakat kepada peserta dengan metode diskusi melalui *Focus Grup Discussion* (FGD) di group *Telegram* yang meliputi:
 - a. Pengertian Yoga
 - b. Manfaat pada remaja putri terutama untuk mengurangi disminorhea

- c. Melakukan pre test sebelum Memperhatikan PPT dangerakan yoga melalui video yang diberikan oleh Tim Pengabdian Masyarakat
 - d. Memberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya terkait materi dan video yoga pada remaja. Pertanyaan akan ditanggapi oleh Tim Pengabdian Masyarakat baik jawaban secara tulis, *voice note*, maupun melalui media gambar dan video.
 - e. Melakukan evaluasi kepada peserta dalam memahami materi dan gerakan Yoga untuk mengurangi nyeri haid dengan cara mengajukan pertanyaan kepada peserta terkait materi yang diberikan. Peningkatan pemahaman peserta digunakan sebagai salah satu indikator pencapaian kegiatan pengabdian masyarakat secara daring/*online*.
 - f. Menutup kegiatan pengabdian masyarakat secara daring/*online* dengan mengucapkan salam dan ucapan terima kasih kepada peserta.
 - g. Melakukan pertemuan akhir untuk evaluasi pelaksanaan program kegiatan pengabdian masyarakat secara daring/*online* di grup *Telegram* oleh Pembimbing dan Tim, evaluasi pelaksanaan kegiatan meliputi :
7. Melakukan post test

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Skor pengetahuan remaja putrid sebelum diberikan penyuluhan

no	Sebelum
1	59
2	71
3	77
4	41
5	71
6	71
7	35

8	65
9	59
10	53

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa pengetahuan remaja putri sebelum diberikan penyuluhan tentang yoga untuk mengurangi nyeri haid skor yang paling rendah yaitu 35, sedangkan skor yang paling tinggi yaitu 77.

Tabel 2. Skor pengetahuan remaja putrid sesudah diberikan penyuluhan

no	Sebelum
1	88
2	82
3	88
4	77
5	82
6	94
7	77
8	82
9	88
10	71

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa pengetahuan remaja putri setelah diberikan penyuluhan tentang yoga untuk mengurangi nyeri haid skor yang paling rendah yaitu 71, sedangkan skor yang paling tinggi yaitu 94.

Pembahasan

Berdasarkan tabel 1 dan tabel 2 dapat diketahui bahwa skor pengetahuan yang paling rendah sebelum diberikan penyuluhan sebesar 35 dan setelah dilakukan penyuluhan sebesar 71, sedangkan skor pengetahuan paling tinggi sebelum diberikan penyuluhan sebesar 77 dan sesudah diberikan penyuluhan sebesar 94. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan tentang yoga guna mengurangi rasa nyeri ketika haid.

Pengetahuan yang baik akan memberikan kemampuan bagi remaja untuk beradaptasi terhadap disminore dan akan memberikan kesiapan mental remaja untuk beradaptasi dengan kondisi fisiologis yang sedang mereka

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

Nyeri haid dapat ditandai dengan gejala seperti kram pada perut bagian bawah dan nyeri punggung. Nyeri mulai timbul sesaat sesudah atau selama haid, mencapai puncaknya dalam waktu 24 jam dan setelah 2 hari akan menghilang. Dysmenorrhea juga sering disertai dengan sakit kepala, mual, sembelit atau diare, mudah tersinggung dan sering berkemih, dan kadang sampai menjadi muntah (Manuaba, 2009)

Pengetahuan tentang menstruasi, disminore dan cara mengatasi nyeri haid pada remaja sangatlah penting, karena akan mempengaruhi psikis remaja dalam menghadapi menstruasi dan disminore. 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 Dismnora Pada Siswi Sekolah Menengah Atas di Padang, 2005)

Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya disminore adalah dengan melakukan senam yoga. Senam yoga saat menstruasi merupakan latihan yang terdiri dari gerakan fisik, pernapasan dalam, dan meditasi untuk meringankan masalah yang muncul saat mestruasi.

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 putrid untuk menghindari ketergantungan mengkonsumsi obat analgesic saat menstruasi. (Melda, Sri, Siti. 2015. "Efektifitas Yoga Terhadap Disminore Pada Remaja". Riau).

Remaja putri yang mengalami disminorea yang diberikan yoga merasakan rasa rileks yang mengurangi kontraksi uterus dank ram abdomen. Efek relaksasi menyebabkan peningkatan respons saraf parasimpatis yang mengakibatkan efek vasodilatasi pembuluh darah uterus sehingga aliran darah uterus meningkat dan kontraksi uterus berkurang. Serta stimulus mekanoresptor pada kulit abdomen memberikan efek relaksasi otot abdomen dan distraksi sehingga kram abdomen yang dirasakan menjadi berkurang. Maka dapat disimpulkan nyeri disminore denga menstimulus mekanoresptor addomen memberikan efek relaksasi dan distraksi (Melda, Sri, Siti 2015. "Efektifitas Yoga Terhadap Disminore Pada Remaja". Riau)

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa remaja putri dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan tentang gerakan yoga untuk mengatasi dismenorhae. Teori-teori menjelas gerakan yoga yaitu Teknik sukasana dan pernafasan sitkari, *Butterfly pose* modifikasi gerakan sufi, Posisi *child pose* modifikasi, *Cat and cow pose*, Postur modifikasi, Savasana modifikasi. Upaya untuk mengurangi penanganan untuk mengurangi dimenore adalah dengan pemberian terapi farmakologi seperti obat analgetik, terapi hormonal terapi dengan obat non steroid anti prostaglandin dan dilatasi kanalis servikanalis Pengaruh non farmakologi juga diperlukan untuk mengurangi dismeneroe salah satunya dengan menggunakan teknik relaksasi, olah raga dan yoga. Manfaat yoga : untuk meningkatkan sirkulasi darah keseluruhan tubuh, meningkatkan kapasitas paru saat bernafas, mengurangi ketegangan tubuh, fikiran dan mental, mengurangi rasa nyeri, mengurangi cairan yang menumpuk dibagian pinggang yang menyebabkan nyeri saat haid.

Saran

Diharapkan remaja putri dapat mengaplikasikan gerakan yoga sebagai salah satu terapi non farmakologi dalam mengatasi disminore pada remaja putri. Gerakan yoga adalah alternatif yang mampu dilakukan dirumah saat pandemic covid 19 saat ini untuk mengurangi tingkat nyeri pada saat haid.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kami sampaikan kepada:

- a. Universitas Ngudi Waluyo yang telah memberikan kesempatan mengadakan kegiatan pengabdian masyarakat.
- b. LPPM Universitas Ngudi Waluyo yang memfasilitasi.
- c. Remaja putrid yang bersedia bekerjasama dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Benson, R. C. (2008). *Buku saku obstetric dan ginekologi*. Jakarta: EGC.
- Perry, S.E, Hockenbery, M.J., Lowsermilk, D.L & Wilson , D. (2010). *Maternal child nursing care*. Fourth Edition. Mosby: Elsevier Inc.
- PT Bina pustaka sarwono prawirohardjo (2011). *Buku ilmu kandungan dan genokologi*, jakarta : Tridasa printer.
- Novia, L., & Puspitasari, N. (2008). *Faktor resiko yang mempengaruhi kejadian disminore primer*, 93-103.
- Sindhu, Pujiastuti, (2014). *Panduan lengkap yoga untuk hidup sehat dan seimbang*. Bandung: Qanita
- Melda, Sri, Siti (2015). “*Efektifitas Yoga Terhadap Dismenore Pada Remaja*”. Riau