



Edukasi Teknik Relaksasi Yoga untuk Menurunkan *Dismenorea* pada Remaja Putri di SMPN 3 Grogol

Prawiradi Jaya Ramadani¹, Dhian Ika Prihananto¹, Enggarwati¹, Selly Dwiyanti Hamsu¹

¹Program Studi D-III Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan Sains, Universitas Nusantara PGRI Kediri

Email korespondensi: prawiradi2005@gmail.com

Diterima:

7 Agustus 2024

Dipresentasikan:

10 Agustus 2024

Disetujui Terbit:

08 Oktober 2024

ABSTRAK

Masa remaja merupakan masa perkembangan pada diri remaja yang sangat penting, diawali dengan matangnya organ-organ fisik sehingga nantinya mampu bereproduksi. Kejadian *dismenorea* 64,25%, terdiri dari 54,89% *dismenorea* primer dan 9,36% *dismenorea* sekunder. *Dismenorea* primer dialami oleh 60-75% remaja, dengan tiga perempat dari jumlah remaja yang mengalami nyeri ringan sampai berat dan seperempat lagi mengalami nyeri berat. Penanganan nyeri haid dapat dilakukan dengan 2 cara yaitu secara farmakologi dan non farmakologi. Secara non farmakologi salah satunya dengan melakukan gerakan Yoga. Latihan yoga yang terarah dan berkesinambungan dapat menyembuhkan nyeri haid dan menyehatkan badan secara keseluruhan. Bentuk kegiatan berupa penyuluhan kesehatan menggunakan media PPT dan latihan gerakan yoga untuk mengatasi *dismenorea* pada remaja dengan menggunakan media video. Pengetahuan dan sikap siswi tentang penanganan *dismenorea* sebelum penyuluhan kesehatan adalah siswi dengan pengetahuan kurang sebesar 18 siswi (90%) nyeri haid primer dan sikap kategori baik sebesar 19 siswi (95%), kemudian sesudah dilakukan penyuluhan nyeri haid sekunder kesehatan adalah siswi dengan pengetahuan baik sebesar 19 siswi (95%) pengertian *dismenorea* dan sikap kategori baik sebesar 20 siswi (100%) gerakan yoga untuk *dismenorea* serta peningkatan keterampilan dalam melakukan gerakan yoga dari tidak bisa memperagakan menjadi mampu memperagakan gerakan yoga secara mandiri. Pendidikan kesehatan dan latihan gerakan yoga untuk mengatasi *dismenorea* pada remaja secara langsung mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja, sehingga saat mengalami *dismenorea* para remaja diharapkan melakukan gerakan yoga yang telah dilatih sehingga memberikan rasa nyaman, rileks dan intensitas nyeri yang dialami menjadi berkurang akibat melakukan gerakan yoga.

Kata Kunci : Edukasi, Relaksasi, *Dismenore*, Yoga, Remaja.

PENDAHULUAN

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). Menstruasi kadang kala dapat menimbulkan risiko patologis apabila dihubungkan

dengan terganggunya aktivitas sehari-hari. Saat menstruasi, wanita kadang mengalami nyeri yang sifat dan tingkat rasa nyeri bervariasi. Kondisi tersebut dinamakan *Dismenorea* (Purwaningsih, 2013). *Dismenorea* adalah nyeri menstruasi terjadi di perut bagian bawah, namun dapat menyebar ke punggung bagian bawah, pinggang, panggul dan paha atas. Nyeri berasal dari kontraksi otot rahim yang sangat kuat saat mengeluarkan darah menstruasi dari dalam rahim (Ernawati dkk, 2017).

Angka kejadian dismenorea pada remaja di Asia adalah 74.5%. Pada remaja putri hispanic prevalensi dismenore sebesar 85%. Sedangkan angka kejadian di Indonesia adalah 55%. Melihat data tersebut, dapat diartikan bahwa hampir semua wanita pernah mengalami *dismenorea* (Setyowati, 2018). Nyeri haid pada remaja putri dapat memberikan dampak terganggunya aktivitas belajar dan juga mampu menurunkan konsentrasi karena nyeri yang dirasakan. Penanganan nyeri haid dapat dilakukan dengan 2 cara yaitu secara farmakologi dan non farmakologi. Secara farmakologi nyeri haid dapat diberikan obat - obatan. Sedangkan secara non farmakologi rasa nyeri haid juga dapat dikurangi dengan istirahat yang cukup, olah raga yang teratur, pemijatan, yoga dan pengompresan air hangat di daerah perut (Potter & Perry, 2010).

Yoga dapat mengurangi tekanan dan gejala-gejala pada wanita yang mengalami nyeri haid. Latihan yoga yang terarah dan berkesinambungan dapat menyembuhkan nyeri haid dan menyehatkan badan secara keseluruhan (Anugroho, 2011). Yoga merupakan salah satu teknik relaksasi memberikan efek distraksi yang dapat mengurangi kram abdomen. Selain itu, dapat melepas endorphin untuk meningkatkan respons saraf parasimpatis yang mengakibatkan vasodilatasi pembuluh darah seluruh tubuh dan uterus serta meningkatkan aliran darah uterus sehingga mengurangi intensitas nyeri *Dismenorea* (Ernawati, dkk, 2010).

METODE

Sebelum melakukan pengabdian di sekolah, dilakukan perjanjian di SMPN 3 Grogol Kota Kediri yang dilaksanakan langsung oleh ketua pengabmas. Hasil dari perjanjian adalah didaptnya izin dari kepala sekolah untuk melaksanakan kegiatan pengabdian Masyarakat di SMPN 3 Grogol Kota Kediri. Kemudian melakukan penyusunan program kerja pengabdian Masyarakat di SMPN 3 Grogol Kota Kediri dilaksanakan oleh ketua pengabmas dan anggota pengabmas. Pada tanggal 24 Juli 2024 edukasi pendidikan kesehatan berupa penyuluhan kesehatan Edukasi Teknik Relaksasi Yoga untuk Menurunkan *Dismenorea* pada Remaja Putri di SMPN 3 Grogol.

Edukasi tentang materi *dismenorea*, gejala *dismenorea*, dan cara mengatasinya. Di dalam pelaksanaannya, kegiatan ini untuk meningkatkan pengetahuan dan wawasan tentang cara mengatasi nyeri haid. Berdasarkan rasional tersebut, maka program pengabdian ini merupakan sebuah langkah inovatif dalam kaitannya dengan pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi.

Kegiatan ini dilakukan untuk mengatasi permasalahan nyeri haid pada siswi di SMPN 3 Grogol Kota Kediri yang mengalami masalah kram perut, sehingga nantinya siswi mampu melakukan penerapan cara mengatasi nyeri tersebut dengan benar. Atas dasar asumsi diatas, maka solusi pelaksanaan Program Kemitraan Masyarakat pada siswi di SMPN 3 Grogol Kota Kediri adalah sebagai berikut :

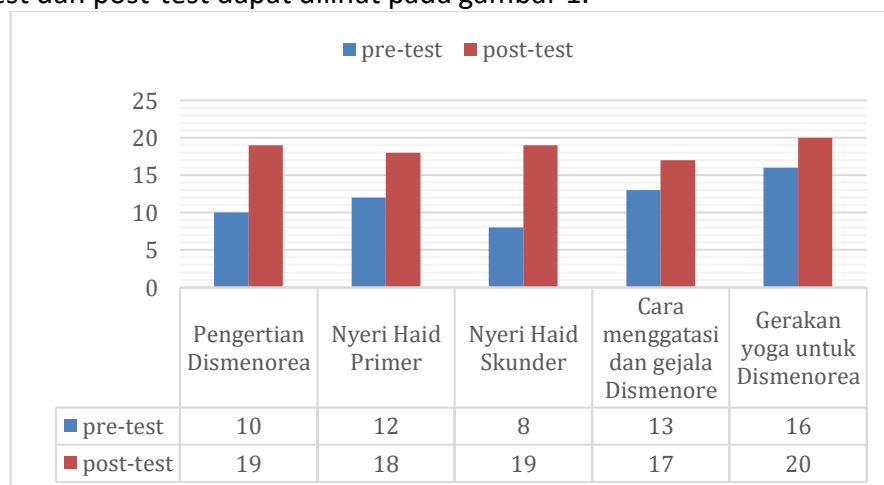
1. Memberikan pengetahuan dismenorea
2. Mempraktikan teknik relaksasi yoga
3. Monitoring terhadap hasil pelaksanaan edukasi penyuluhan kesehatan Edukasi Teknik Relaksasi untuk Menurunkan *Dismenorea* pada Remaja Putri di SMPN 3 Grogol, maka untuk mengukur tingkat keberhasilan kegiatan yang telah dilakukan. Indikator pencapaian tujuan dan tolak ukur yang digunakan untuk menjustifikasi tingkat keberhasilan kegiatan dapat diuraikan pada tabel 1.

Tabel 1. Indikasi Keberhasilan Kegiatan Edukasi GEROGI (Gerakan Gosok Gigi)

No	Jenis Kegiatan	Sumber Data	Indikator	Kriteria Keberhasilan	Instrumen
1.	Pengetahuan tentang <i>dismenorea</i>	Siswi kelas 8 di SMPN 3 Grogol	Pengetahuan siswi kelas 8 di SMPN 3 Grogol	Siswi kelas 8 di SMPN 3 Grogol dapat memahami tentang <i>dismenorea</i> dan cara mengatasinya	Kuesioner
2.	Panduan mempraktikan gerakan yoga	Siswi kelas 8 di SMPN 3 Grogol	Siswi kelas 8 di SMPN 1 Grogol dapat memahami tentang <i>dismenorea</i>	Siswi kelas 8 di SMPN 3 Grogol dapat menerapkan gerakan yoga	Demonstrasi

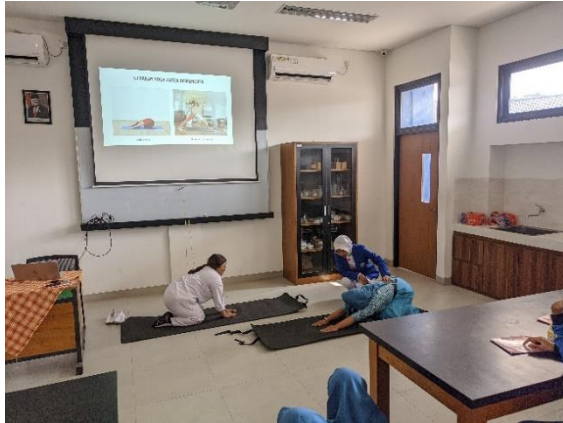
HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilatar belakangi oleh banyaknya masalah *dismenorea* yang banyak dijumpai pada remaja putri. Hasil pre-test dan post-test dapat dilihat pada gambar 1.



Gambar 1. Hasil pre-test dan post-test

Berdasarkan pada gambar 1 diketahui bahwa hasil pre-test sebagian besar belum tahu dan nilai post-test dari 5 pertanyaan, diantara 20 siswa, yang paham 20 siswa (100%) paham pengertian dismenorea, 18 siswa (97%) paham nyeri haid primer, 19 siswa (98%) paham nyeri haid skunder, 17 siswa (95%) paham cara mengatasi dan gejala *dismenorea*, 20 siswa (100%) paham gerakan yoga untuk *dismenorea*.

**Gambar 2. Demonstrasi Relaksasi Yoga pada Siswi SMPN 3 Grogol****Gambar 3. Foto Bersama Kepala Sekolah dan Siswi SMPN 3 Grogol**

Haid atau menstruasi adalah pengeluaran darah dan sel sel tubuh dari vagina yang berasal dari dinding rahim perempuan secara periodik. Defenisi lain bisa juga diartikan sebagai siklus alami yang terjadi secara regular untuk mempersiapkan tubuh perempuan setiap bulannya. Rata-rata masa haid perempuan 3-8 hari dengan siklus rata-rata 28 hari pada setiap bulannya. Dan batas maksimal masa haid adalah 15 hari. Selama darah yang keluar belum melewati batas tersebut, maka darah yang keluar adalah darah haid. (Dito, 2011).

Biasanya menstruasi diawali pada usia remaja 9-12 tahun. ada sebagian perempuan yang mengalami haid lebih lambat dari itu (13-15 tahun). Kondisi remaja yang sudah mengalami haid secara emosional tidak stabil. Sebagian dapat juga menimbulkan gejala-gejala seperti pegal pada bagian paha, sakit pada daerah payudara, lelah, mudah tersinggung, kehilangan keseimbangan, ceroboh dan gangguan tidur, bahkan pada sebagian perempuan ada yang mengalami rasa sakit saat haid yang disebut dengan dismenore. (Wiknjosastro, 2007).

Remaja yang mengalami nyeri haid dilatih dengan teknik relaksasi yoga, dengan gerakan yang mudah diingat, cepat dipahami, mudah untuk dilakukan, dan tidak perlu menggunakan banyak alat bantu, sehingga gerakan ini sangat nyaman dilakukan para remaja untuk mengatasi nyeri menstruasi yang dialami. Berbagai macam latihan yoga antara lain: latihan fisik (asanas), latihan pernafasan (pranayama), teknik relaksasi dan meditasi atau latihan konsentrasi yang akan memberikan efek relaksasi dan membuat individu menjadi mudah untuk mengontrol diri saat terjadi rasa tidak nyaman atau nyeri serta membuat endorfin terstimulus, sehingga dapat meningkatkan respons saraf para simpatis yang bisa membuat vasodilatasi pembuluh darah dan meningkatkan aliran darah ke uterus yang menyebabkan penurunan intensitas nyeri menstruasi (Oates, 2017; Simkin, et al, 2008; Ernawati, et al, 2010 dalam Amalia, dkk, 2020). Hasil kegiatan ini remaja putri dapat melakukan gerakan yoga dengan benar secara mandiri untuk mengurangi intensitas nyeri menstruasi. Dari 20 orang yang melakukan latihan yoga didapatkan satu remaja yang mengalami nyeri menstruasi berat namun tetap mengikuti yoga hasilnya ia merasa lebih nyeri dan kesakitan pada bagian bawah perut bawah mengaku saat menstruasi darah yang keluar banyak dan disarankan mengkonsumsi obat untuk mengatasi nyeri menstruasi yang dialaminya, jika tidak meminum obat maka tidak bisa beraktivitas dan terkadang obat yang diminum tidak mempengaruhi rasa nyeri yang dialami sehingga sangat mengganggu aktivitas, dan disarankan konsultasi ke dokter obgyn. Sedangkan untuk 19 orang lainnya merasa nyaman, rileks dan intensitas nyeri yang dialami menjadi berkurang akibat melakukan gerakan yoga.

Manfaat berlatih yoga adalah meningkatkan fungsi kelenjar endokrin, meningkatkan sirkulasi darah ke seluruh sel tubuh dan otak, membentuk postur tubuh yang lebih tegap, serta otot yang lebih lentur dan kuat, meningkatkan kapasitas paru-paru saat bernafas, membuang racun dalam tubuh, meremajakan sel-sel tubuh dan memperlambat penuaan, memurnikan saraf pusat yang terdapat di tulang punggung, mengurangi ketegangan tubuh, pikiran, dan mental serta membuatnya lebih kuat saat menghadapi stress, memberikan kesempatan untuk merasakan relaksasi yang mendalam (Shindu, 2015).

KESIMPULAN

Kegiatan edukasi kesehatan dan demonstrasi teknik relaksasi yoga berjalan dengan baik. Remaja Putri di SMPN 3 Grogol yang mengikuti kegiatan tampak antusias dalam mengikuti kegiatan. Pengetahuan remaja putri tentang gerakan yoga untuk mengurangi nyeri menstruasi menjadi meningkat dan mampu



melakukan gerakan yoga untuk mengurangi nyeri menstruasi bila nyeri haid muncul siswi akan melakukan yoga.

DAFTAR RUJUKAN

- Amalia, Widyana, Pratamaningtyas,. 2020. *Pengaruh Yoga terhadap Nyeri Menstruasi pada Remaja: Studi Literatur*. Jurnal Kebidanan Khatulistiwa. Vol 8 : No 1
- Anurogo, D & Ari, W. 2011.*Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta : Andi Offset
- Batubara J.R.L. 2012. *Adolescent Development (Perkembangan Remaja)*. Vol. 12. No 1. Sari Pedriati
- Purwaningsih, P., 2013. *Pengaruh senam Dismenore terhadap Penurunan Dismenore pada Remaja Putri di Desa Sidoharjo Kecamatan Pati*. Skripsi. Semarang: Program Sarjana Ngudi Waluyo.
<https://jurnal.unw.ac.id/index.php/semnasbidan/article/view/1128>
- Potter & Perry. 2010. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan, Konsep, Proses dan Praktik* Vol.2.Jakarta:EGC
- Shindu, Pujiastuti. 2015. *Panduan Lengkap Yoga Untuk Hidup Sehat dan Seimbang*. Bandung: Qanita
- Wiknjosastro, Hana. 2007 *Ilmu Kandungan*. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawiroharjo: Jakarta.