

# IBM PENINGKATAN PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG YOGA UNTUK MENGURANGI NYERI HAID

Wiwi Wardani Tanjung<sup>1</sup>, Eva Yusnita Nasution<sup>2</sup>, Lena Juliana Harahap<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Kebidanan Program Diploma Tiga STIKes Darmais Padangsidempuan

<sup>3</sup>Program Studi Kesehatan Masyarakat Program Sarjana STIKes Darmais Padangsidempuan

([wiwiwardani85@gmail.com](mailto:wiwiwardani85@gmail.com), [evayusnitanasution@gmail.com](mailto:evayusnitanasution@gmail.com), [lenajulianahrp@gmail.com](mailto:lenajulianahrp@gmail.com),

081231825409)

## ABSTRAK

Menstruasi kadang kala dapat menimbulkan resiko patologis apa bila di hubungkan dengan terganggunya aktivitas sehari- hari saat menstruasi, wanita kadang mengalami nyeri yang sifat dan tingkat rasa nyeri bervariasi. Keadaan nyeri yang hebat kadang-kadang dapat meninggalkan pekerjaan atau aktivitas sehari hari yang di lakukan oleh wanita. Salah satu penatalaksanaan nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri haid (dismenorea) adalah dengan yoga. Yoga merupakan salah satu jenis tehnik relaksasi yang dapat menurunkan nyeri dengan merilekskan otot-otot skelet yang mengalami spasme dan meningkatkan aliran darah ke daerah yang mengalami spasme. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang Yoga untuk mengurangi nyeri haid. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah melalui penyuluhan tentang Nyeri haid dan yoga serta melakukan demonstrasi gerakan Yoga untuk mengurangi nyeri haid. Hasil dari kegiatan ini adalah semakin meningkatnya pengetahuan remaja puti tentang gerakan yoga untuk mengurangi nyeri haid dan remaja putri sudah mampu melakukan gerakan yoga. Kesimpulan dari kegiatan ini adalah terdapat peningkatan pengetahuan remaja putri tentang yoga untuk mengurangi nyeri menstruasi.

**Kata kunci : Pengetahuan, Yoga, Nyeri haid**

## ABSTRACT

*Menstruation can sometimes pose a pathological risk what if it is associated with disruption of daily activities during menstruation, women sometimes experience pain of the nature and level of pain. A state of severe pain can sometimes leave work or daily activities performed by women. One of the nonpharmacological management to reduce menstrual pain (dysmenorrhea) is yoga. Yoga is a type of relaxation technique that can reduce pain by relaxing the skeletal muscles that are experiencing spasms and increasing blood flow to the area that experiences spasm. The purpose of this activity is to increase young women's knowledge about Yoga to reduce menstrual pain. The method used in this activity is through counseling on menstrual pain and yoga as well as demonstrating Yoga movements to reduce menstrual pain. The result of this activity is the increasing knowledge of puti teenagers about yoga movements to reduce menstrual pain and young women are already able to perform yoga movements. The conclusion of this activity is that there is an increase in young women's knowledge about yoga to reduce menstrual pain.*

**Keywords : Knowledge, Yoga, Menstrual Pain**

## 1. PENDAHULUAN

Menstruasi kadang kala dapat menimbulkan resiko patologis apa bila di hubungkan dengan terganggunya aktivitas sehari- hari saat menstruasi, wanita kadang mengalami nyeri yang sifat dan tingkat rasa

nyeri bervariasi. Kondisi tersebut di namakan disminore. Keadaan nyeri yang hebat kadang-kadang dapat meninggalkan pekerjaan atau aktivitas sehari hari yang di lakukan oleh wanita (Purwaningsih, 2013).

Remaja yang mengalami *dismenore* di

Indonesia cenderung tidak melaporkan atau berkunjung ke dokter. Apabila *dismenore* tidak di atasi maka akan mempengaruhi fungsi mental dan fisik individu sehingga mendesak untuk segera mengambil tindakan atau terapi secara farmakologis dan non farmakologis. Secara farmakologis yaitu dengan pemberian analgetik terapi hormonal dan obat. Secara non farmakologis dapat dilakukan kompres hangat atau mandi air hangat, massase, latihan fisik, tidur yang cukup, dan salah satunya adalah dengan gerakan yoga. Yoga merupakan salah satu jenis teknik relaksasi yang dapat menurunkan nyeri dengan merilekskan otot-otot skelet yang mengalami spasme dan meningkatkan aliran darah ke daerah yang mengalami spasme (Dewi, Wagiyono and Astuti, 2015).

Yoga merupakan teknik relaksasi yang mengajarkan seperangkat teknik seperti pernafasan, meditasi dan posisi tubuh untuk meningkatkan kekuatan dan keseimbangan. Teknik relaksasi dalam yoga dapat merangsang tubuh untuk melepaskan opioid endogen yaitu *endorphin* dan *enkefalin* (senyawa yang berfungsi untuk menghambat nyeri). *Endorphin* dihasilkan di otak dan susunan saraf tulang belakang. Hormon dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak sehingga menimbulkan rasa nyaman (Ningrum, 2017).

Menurut penelitian Marlina (2015) di Desa Sidoharjo Kecamatan Pati menunjukkan bahwa ada pengaruh senam *dismenore* terhadap

penurunan sebesar 0,041. Hasil penelitian *dismenore* pada remaja putri dengan nilai Sormin (2014) menunjukkan bahwa senam *dismenore* efektif dalam mengurangi *dismenore* pada remaja putri di SMP Negeri 2 Siantan dengan nilai sebesar 0,000.

Hasil studi pendahuluan di Kelurahan Napa di dapatkan hasil wawancara dari 15 orang terdapat 9 mahasiswa yang mengalami nyeri saat menstruasi (*dysmenorrhea*). Responden yang mengalami nyeri haid melakukan penanganan dengan cara di antaranya menggunakan minyak kayu putih 3 Responden dengan cara istirahat 1 responden Dengan mengonsumsi minum herbal 2 responden dan tidak pernah melakukan pengobatan..

## 2. METODE PELAKSANAAN

Bentuk kegiatan yang akan dilakukan dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah peningkatan pengetahuan remaja putri melalui pendidikan kesehatan dan demonstrasi gerakan yoga untuk mengurangi nyeri haid. Kegiatan ini dilakukan di Kelurahan Napa Kecamatan Angkola Selatan Kabupaten Tapanuli Selatan. Kegiatan ini melibatkan remaja putri di Kelurahan Napa dan bersedia mengikuti kegiatan ini hingga selesai.

## 3 HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa IBM Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri tentang Yoga Untuk Mengurangi Nyeri Haid

ini berjalan dengan baik. Sebelum dilakukan kegiatan terlebih dahulu pemateri memberikan kuesioner kepada peserta, setelah itu pemateri menyampaikan materi tentang nyeri haid dan gerakan yoga serta melakukan demonstrasi gerakan yoga. Peserta kegiatan sangat antusias menerima materi yang disampaikan, hal ini terlihat dari banyaknya pertanyaan-pertanyaan yang disampaikan oleh peserta. Selama pelaksanaan kegiatan terlihat antusias dari remaja putri tersebut dalam mengikuti dengan begitu banyak memberikan pertanyaan seputar nyeri menstruasi dan gerakan yoga. yang disampaikan oleh pemateri, remaja putri yang mengikuti kegiatan terlihat tertib dan sesuai dengan yang dirahankan oleh panitia kegiatan.

Setelah peserta mengikuti kegiatan, dilakukan evaluasi pelaksanaan kegiatan dengan memberikan kembali kuesioner pada peserta dengan hasil sebagaimana terlihat pada Tabel 1.

**Tabel 1**

**Distribusi Frekuensi Pengetahuan Remaja Putri tentang Yoga Untuk Mengurangi Nyeri sebelum dan Sesudah dilakukan Pendidikan Kesehatan dan Demonstrasi Yoga**

Pengetahuan	Sebelum Pendidikan kesehatan dan Demonstrasi		Setelah Pendidikan kesehatan dan Demonstrasi	
	(N)	(%)	(N)	(%)
Baik	2	13,3	13	86,7
Cukup	8	53,3	2	13,3
Kurang	5	33,4	-	-
<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>100</b>	<b>15</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 1 didapatkan bahwa

kegiatan didapatkan hasil bahwa terjadi peningkatan pengetahuan remaja putri tentang yoga untuk mengurangi nyeri haid setelah dilakukan pendidikan kesehatan dan demonstrasi gerakan Yoga. Sebelum penyuluhan mayoritas peserta memiliki pengetahuan cukup yaitu sebanyak 53,3% dan minoritas memiliki pengetahuan baik sebesar 13,3 %. Setelah dilakukan kegiatan pendidikan kesehatan dan demonstrasi gerakan yoga saat menstruasi mayoritas peserta memiliki pengetahuan baik sebesar 86,7% dan minoritas memiliki pengetahuan cukup sebesar 13,3 %.

#### 4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pendidikan kesehatan dan demonstrasi yang dilaksanakan berjalan dengan baik. Remaja Putri di Kelurahan napa Kecamatan Angkola Selatan Kabupaten Tapanuli Selatan yang mengikuti kegiatan tampak antusias dalam mengikuti kegiatan Hasil kegiatan pengabdian masyarakat berupa meningkatnya pengetahuan remaja putri tentang gerakan yoga untuk mengurangi nyeri menstruasi serta remaja putri mampu melakukan gerakan yoga untuk mengurangi nyeri menstruasi

#### 5. REFERENSI

- Astuti, R. (2021) Psikologis Remaja. Yogyakarta : CV. Andi Offset  
 Black & Jane, (2014 ). Perawatan Medical Bedah. Jakarta. Selamba Medika.  
 Black & Jane, (2014 ). Perawatan Medical Bedah. Jakarta. Selamba Medika.  
 Dahlan, (2017) Pengaruh Terapi Kompres Hangat

Terhadap Nyeri Haid Pada Sisiwi  
SMK Perbankan Simpang Haru  
Dewi, W & A (2015) Pengaruh Gerakan Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Siswi Smp Semarang. Surabaya. Medika  
Hatmawan, R, (2020). Metode Riset Penelitian Kuantitatif Penelitian Di Bidang Manajemen Teknik Pendidikan Dan Eksprimen. Yogyakarta. Deepublish.  
Heni Setyowati ER, (2018). Akupresur Untuk Kesehatan Wanita Berbasis Hasil Penelitian. Megelang. Unimna Press.  
Jayantika, T. G. N. A. (2018). Panduan Penelitian Eksperimen Beserta Analisis Statistik Dengan SPSS. Yogyakarta. Deepublish.  
Kusmiran, (2014) Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita. Jakarta. Selemba medika.  
Lumanggo, N. (2013). Psikologis Kespro Wanita & Perkembangan Reprodukasinya. Jakarta. Kencana Devisi dari Prenadamedia Group.  
Marlina (2015). Latihan Lutut Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri. jurnal Yogyakarta. II. (1)  
Mouliza (2020). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja. Jurnal Lembaga Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat 20. (2).  
Mulyani, E. Diani, O. H. & Riska, E. S. (2020). Kesehatan Reproduksi Wanita Malang. Literasi Nusantara.  
Namora, (2013). Kespro Wanita & Perkembangan Reproduksi Ditinjau Dari Aspek Fisik Dan Psikologis. Jakarta. Kencana.  
Natalia, L. (2018). Pengaruh Kompres Hangat Dysmenorrhea Intensitas Nyeri Jurnal Kampus Stikes YPIB Majalengka. VII. (14).  
Ningrum, (2017). Eektivitas Senam Dismenore Dan Yoga Untuk Mengurangi Dismenore. Jurnal Global Hearth Science. II (4).  
Noor, (2017). Metode Penelitian. Jakarta. Pubisher Kencana.  
Papalia, W, & D, (2012). Psikologis Perkembangan. Bandung. PT. Remaja Rosdakarya.  
Prawirohardjo (2014). Ilmu Kebidanan. Jakarta. Yayasan Bina Pustaka Sarwono.  
Pudiastuti, D. R. (2012). Tiga Fase Penting Pada Wanita. Jakarta. PT Elex Madia Komputindo.

Purwaningsih, (2013). Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja Putrid Di Dasa Sidoharjo Kecamatan Pati. Jurnal Keperawatan Maternitas. I. (2).  
Ratna D, (2012). Asuhan Kebidanan Pada Hamil Normal Dan Patologi. Yogyakarta. Nuha Medika.  
Reeder, M & G, (2013 ). Ilmu Kebidanan. Jakarta. PT. Bina Pustaka.  
Rosuliana, E. N. Robiatul, A. & Dina, F. (2020). Paket Edukasi Pada Remaja Terhadap Kecenderungan Menikah Dii. Jawa Timur. Uwais Inspirasi Indonesia.

## 6. DOKUMENTASI KEGIATAN



Gambar 1. Penjelasan Materi tentang Nyeri Haid



Gambar 2. Penjelasan materi Yoga



Gambar 3 Demonstrasi gerakan Yoga

