

Penerapan Yoga untuk Mengurangi Nyeri Haid pada Remaja Selama Masa Pandemi Covid-19

Jeklin Yuliani E¹, Masruroh², Yunita Santy Lalo³, Indah Nurmala Sari⁴,
Mei Nur Tri Widiastuti⁵, Jenny Giovanna⁶

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

²Universitas Ngudi Waluyo, Kebidanan Program Sarjanan, masrurohazzam@gmail.com

³Universitas Ngudi Waluyo, Kebidanan Program Sarjana, yunitasantilalo@gmail.com

⁴Universitas Ngudi Waluyo, Kebidanan Program Sarjana,
indahnurmallasari0511@gmail.com

⁵Universitas Ngudi Waluyo, Kebidanan Program Sarjana, meywidiastuti@yahoo.com

⁶Universitas Ngudi Waluyo, Kebidanan Program Sarjana, jgiovanna349@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 18 Juli 2021

Accepted, 26 Juli 2021

Published, 27 Juli 2021

Abstract

Desminorrhea/primary menstrual pain is menstrual pain without pelvic pathological symptoms due to the endometrium containing high amounts of prostaglandins, this causes strong myometrial tone contractions that constrict blood vessels and cause ischemia. Adolescents who have complaints of menstrual pain do not know about non-pharmacological handling in overcoming their complaints such as complementary therapy, namely doing yoga. During the COVID-19 pandemic, community service activities were carried out using the WhatsApp group application, the activity was held on 20 June 2021 with two sessions. The first session was at 08.30-10.00 WIB, which began with giving pretest questions, delivering material through videos and power points. The second session at 10.00-12.00WIB is practicing yoga movements through videos and leaflets, ending with the provision of post-test questions. there is an increase in adolescent knowledge about yoga to reduce menstrual pain.

Keywords: remaja, nyeri haid, terapi komplementer, yoga

Abstrak

Desminore/Nyeri haid primer merupakan nyeri menstruasi tanpa adanya gejala patologis pelvis akibat endometrium yang mengandung prostaglandin dalam jumlah tinggi, hal tersebut yang menyebabkan kontraksi tonus myometrium yang kuat sehingga menyempitkan pembuluh darah dan mengakibatkan iskemi. Remaja yang mempunyai keluhan nyeri haid belum mengetahui penanganan secara non farmakologi dalam mengatasi keluhannya seperti terapi komplementer yaitu melakukan yoga. Selama masa pandemi covid-19 kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan menggunakan aplikasi whatsapp group, kegiatan dilaksanakan tanggal 20 juni 2021 dengan dua sesi. Sesi pertama pukul 08.30-10.00 WIB yang diawali dengan pemberian soal pretest, penyampaian materi melalui video dan power point. Sesi kedua pukul 10.00-12.00WIB yaitu mempraktekkan gerakan yoga melalui video dan leaflet diakhiri dengan pemberian soal post test. Aadaanya peningkatan pengetahuan remaja tentang

Pendahuluan

Masa remaja merupakan suatu fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seorang individu. Masa ini merupakan periode transisi dari masa anak ke masa dewasa yang ditandai dengan percepatan perkembangan fisik, mental, emosional dan social yang berlangsung pada decade kedua kehidupan (Tarwoto et al, 2010). Masa remaja berhubungan dengan suatu fenomena fisik yang berhubungan dengan pubertas. Pubertas adalah suatu bagian penting dari masa remaja dimana yang lebih ditekankan adalah proses biologis yang mengarah kepada kemampuan reproduksi. Pada wanita, kedua ovarium akan menghasilkan ovum. Pada saat ini perempuan akan mengalami ovulasi dan menstruasi (Proverawati, Misaroh, 2009). Pada saat sebelum haid/menstrusi, seringkali wanita mengalami rasa tidak nyaman diperut bagian bawah. Kontraksi Rahim menyebabkan banyak rasa sakit selama siklus menstruasi karena Rahim menyebabkan banyak rasa sakit selama siklus menstruasi, karena Rahim menegang akan menghambat darah mengalir lancar ke dinding Rahim. Sifat dan titik nyeri bervariasi mulai dari yang ringan hingga yang berat. Kondisi ini dapat bertambah parah bila disertai dengan kondisi psikis yang tidak stabil, sehingga harus meninggalkan pekerjaannya dan memaksanya harus beristirahat atau mencari pengobatan kondisi tersebut dinamakan *Dysmenorrhea* yang merupakan suatu fenomena simptomatik meliputi nyeri abdomen kram, sakit punggung gejala gastrointestinal seperti mual dan diare dapat terjadi sebagai gejala dari menstruasi (Kusmiran, 2012). Pada usia 17-24 tahun sering terjadi *dysmenorrhea*, karena pada usia itu terjadi optimalisasi fungsi Rahim (Lowdermilk & Perry, 2006).

Nyeri haid/ *dysmenorrhea* merupakan keluhan ginekologis akibat ketidakseimbangan hormone

progesterone dalam darah sehingga mengakibatkan timbulnya rasa nyeri yang paling sering terjadi pada wanita (Prayitno, 2014). Disminore harus ditangani agar tidak terjadi dampak yang lebih buruk, seperti mual, muntah, diare, pusing, nyeri kepala, dan kadang-kadang pingsan (Nirwana, 2011).

Cara yang dapat diberikan untuk mengurangi nyeri haid tidak hanya menggunakan obat-obatan saja tetapi dapat menggunakan metode seperti yoga atau meditasi dimana yoga dapat mengontrol system syaraf yang akhirnya dapat menurunkan nyeri (Pfizerpeduli.com dalam Saferi, A dan Yessi 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 numpuk dibagian pinggang yang menyebabkan nyeri saat haid (Surtini, 2013).

Penelitian yang dilakukan oleh Diyah ariyani, Dkk (2020) dan Ayu Mustika Dewi, Dkk (2015) diperkuat oleh hasil penelitian dari Rati Yuliana, Dkk (2020) bahwa hasil analisis data yang menggunakan *uji wilcoxon* menunjukkan ($p < 0,05$) dimana ada pengaruh pemberian yoga terhadap pengurangan nyeri haid pada remaja. Terapi yoga diberikan dengan beberapa Gerakan sederhana yang tidak menghentak atau kuat, tetapi dengan pernafasan yang santai dan bisa ditambah dengan music yang harmonis yang membuat kita tenang saat mendengarnya. Yoga ini dapat berefek positif bagi peredaran darah, dan merubah diri menjadi lebih baik dalam penguasaan pikiran, emosi dan masalah. Menurut Penelitian yang dilakukan Rati Yuliana, Dkk (2020) bahwa yoga dapat dilakukan dalam 3 kali seminggu pada waktu sore hari, senam disminore lebih dianjurkan pada sore hari karena kadar konsentrasi hormone endorfine paling

tinggi pada sore hari. Menurut jurnal penelitian Internasional yang dilakukan Ponplat. Y, Dkk (2017) dan penelitian yang dilakukan I Gusti A.N.W, Putu E (2020) dan penelitian yang dilakukan Widayati, Dkk (2020) mengatakan bahwa yoga dapat dilakukan selama 30-45 menit dan dilakukan 2-3 kali dalam seminggu. Penelitian-penelitian tersebut mengatakan bahwa Gerakan yang paling efektif dilakukan adalah Teknik pernafasan sitkari, Cobra pose, Cat pose, Fish Pose, Savasana, dan Paschimottanasana karena akan menimbulkan efek rasa nyaman terhadap tubuh yang akhirnya akan meningkatkan toleransi seseorang terhadap nyeri. Menurut jurnal penelitian Internasional yang dilakukan Ponplat.Y, Dkk (2017) dan Zahra. R.M (2011) Desminore rentan terjadi pada usia 18-22 tahun.

Berdasarkan penelitian dengan metode eksperimental semu atau quasi eksperiment dengan Pretest-Posttest Control Group Design dan Time Series Design yang dilakukan oleh Arini, dkk (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%). Sedangkan pada kelompok kontrol tidak diberikan terapi yoga sebagian besar mengalami nyeri ringan sebanyak 9 responden (60%), hampir setengahnya mengalami nyeri sedang sebanyak 5 responden (33,3%), sebagian kecil mengalami nyeri berat sebanyak 1 responden (6,7%). Berdasarkan hasil uji mann whitney u test didapatkan hasil $p = 0,002$ yang berarti terdapat perbedaan signifikan Antara hasil post test pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Berdasarkan analisis situasi diatas kelompok tertarik untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat dengan judul Penerapan Yoga Untuk Mengurangi Nyeri Haid Pada Remaja Selama Masa Pandemi

Covid-19. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan informasi dan mengatasi keluhan nyeri haid yang dialami oleh remaja dengan terapi Yoga.

Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada remaja untuk mengatasi keluhan nyeri haid yang biasa di alami pada remaja. Kegiatan dilakukan dengan pemberian materi dan senam yoga untuk mengatasi nyeri haid sehingga teknik tersebut dapat diterapkan oleh remaja-remaja dalam mengatasi keluhan yang dialami. Selama masa pandemi covid-19, seluruh kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan secara daring sebagai media belajar untuk pendampingan, perencanaan, monitoring dan evaluasi.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada hari minggu, 20 Juni 2021, di bagi menjadi 2 sesi.Sesi pertama dilaksanakan pukul 08.30-10.00 WIB kegiatan yang dilaksanakan yaitu melakukan penyuluhan materi yoga untuk mengurangi nyeri haid pada remaja.Sesi kedua dilaksanakan pukul 10.00-12.00 WIB kegiatan yang dilakukan yaitu mempraktekkan Gerakan yoga untuk mengurangi nyeri haid pada remaja.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 17 juni 2021 pukul 08.30-10.00 WIB untuk sesi 1 yaitu memberikan materi mengenai penerapan yoga untuk mengurangi nyeri haid pada remaja dan pukul 10.00-12.00 WIB untuk sesi 2 yaitu pelaksanaan praktek yoga untuk mengurangi nyeri haid pada remaja. Kegiatan dilaksanakan melalui aplikasi whatsapp group dengan peserta sejumlah 25 orang remaja putri.

1. Sebelum diberikan penyuluhan Sebelum dilakukan penyuluhan, kami mencoba menggali pengetahuan dasar mengenai penerapan yoga untuk mengurangi nyeri haid pada remaja. Moderator mempersilahkan responden untuk

mengisi kuesioner melalui link google form yang diberikan. Pertanyaan yang diberikan meliputi nyeri haid pada remaja, penyebabnya, cara mengatasi, teknik yoga, manfaat yoga, dan Gerakan yoga untuk mengurangi nyeri haid pada remaja.

Berdasarkan hasil evaluasi nilai remaja melalui google form dapat dilihat bahwa dari 25 orang remaja, nilai pretest yang di dapatkan oleh remaja bermacam-macam mulai dari nilai 53 sampai dengan nilai 93, dengan rata-rata nilai menjadi 78

Tabel 5.2 Tingkat pengetahuan remaja tentang yoga sebelum penyuluhan

Tingkat pengetahuan	Frekuensi
Baik	6
Cukup	16
Kurang	3
Jumlah	25

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa tingkat pengetahuan remaja mengenai yoga dan desminor pada remaja sebelum dilakukan penyuluhan terdapat 6 orang mendapat kategori baik, 16 orang mendapat kategori cukup, dan 3 orang mendapat kategori kurang. Berdasarkan hasil tersebut sebagian besar remaja masih memiliki pengetahuan yang cukup mengenai yoga untuk mengatasi keluhan nyeri haid yang dialami.

Pengabdian masyarakat ini memaparkan tingkat pengetahuan remaja sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan mengenai yoga untuk mengurangi nyeri haid (*Disminorea*) pada remaja. Berdasarkan hasil pretest didapatkan bahwa tingkat pengetahuan remaja mengenai yoga dan disminore pada remaja sebelum dilakukan penyuluhan terdapat 6 orang mendapat kategori baik, 16 orang mendapat kategori cukup, dan 3 orang mendapat kategori kurang dan Nilai rata-rata pretest pengetahuan adalah 78. Berdasarkan hasil

pretest diketahui bahwa sebagian besar responden belum mengetahui tentang penggunaan terapi farmakologi dan non farmakologi seperti yoga yang bisa digunakan untuk mengurangi nyeri haid, manfaat dari melakukan yoga, durasi, berapa kali yoga dapat diterapkan dan responden belum mengetahui tentang pose yoga untuk mengurangi nyeri haid/disminorea.

Menurut penelitian Rahmatini, Dkk mengatakan bahwa didapatkan sebanyak 22,7% memilih penggunaan terapi farmakologi yaitu OAINS (Obat Anti Inflamasi Non Steroid) seperti Paracetamol, Ibu profen dan lainnya. Hal ini dapat terjadi akibat adanya ketahanan terhadap nyeri sehingga berbeda pula penanganan yang dipilih, selain itu pengetahuan indikasi obat dan efek samping yang turut mempengaruhi pilihan terapi disminorea. Menurut Saferi, A dan Yessi M, 2013 bahwa cara yang dapat diberikan untuk mengurangi nyeri haid tidak hanya menggunakan

obat-obatan saja tetapi dapat menggunakan metode seperti yoga atau meditasi dimana yoga dapat mengontrol system syaraf yang akhirnya dapat menurunkan nyeri. Penelitian yang dilakukan I Gusti A.N.W, Putu E (2020) dan penelitian yang dilakukan Widayati, Dkk (2020) mengatakan bahwa yoga dapat dilakukan selama 30-45 menit dan dilakukan 2-3 kali dalam seminggu. Penelitian-penelitian tersebut mengatakan bahwa Gerakan yang paling efektif dilakukan adalah Teknik pernafasan sitkari, Cobra pose, Cat pose, Fish Pose, Savasana, dan Paschimottanasana karena akan menimbulkan efek rasa nyaman terhadap tubuh yang akhirnya akan meningkatkan toleransi seseorang terhadap nyeri. Menurut Shundu Pujiastuti (2013) manfaat yoga diantaranya adalah menambah kelenturan tubuh, melancarkan sirkulasi darah,

membangun kekuatan, memperbaiki postur dan mekanismetubuh, meningkatkan kapasitas paru-paru, mengendalikan emosi, mencegah stress, depresi dan antistres, jantung yang sehat, perbaikan system tubuh, anti penuaan, konsentrasi, penerimaan terhadap diri sendiri. Penyuluhan Penerapan Yoga Untuk Mengurangi Nyeri Haid.

2. Setelah diberikan penyuluhan Di akhir sesi kami melakukan evaluasi terkait materi dan praktek yang diberikan, evaluasi dilakukan dengan memberikan pertanyaan yang sama saat pretest melalui google form. Berdasarkan hasil evaluasi nilai remaja melalui google form bahwa terdapat peningkatan nilai setelah dilakukan penyuluhan mengenai yoga untuk mengurangi nyeri haid pada remaja. Nilai yang didapat berkisar antara 6,6 sampai dengan 100, dengan rata-rata nilai menjadi 80.

Tabel 5.4 Tingkat pengetahuan remaja tentang yoga setelah penyuluhan

Tingkat pengetahuan	Frekuensi
Baik	15
Cukup	8
Kurang	2
Jumlah	

Berdasarkan tabel 5.4 di atas setelah dilakukan penyuluhan tingkat pengetahuanremaja meningkat menjadi 15 orang mendapat kategori baik, 8 orang mendapat kategori cukup, dan 2 orang mendapat kategori kurang. Berdasarkan hasil tersebut terdapat peningkatan pengetahuan yang cukup banyak setelah dilakukan

penyuluhan dengan banyaknya remaja yang mendapat kategori baik yaitu 15 orang. Sesudah dilakukan penyuluhan mengenai yoga untuk mengurangi nyeri haid (*Disminorea*) pada remaja tingkat pengetahuan remaja meningkat menjadi 15 orang mendapat kategori baik, 8 orang mendapat kategori cukup, dan 2

orang mendapat kategori kurang. Berdasarkan hasil tersebut terdapat peningkatan pengetahuan yang cukup banyak setelah dilakukan penyuluhan dengan banyaknya remaja yang mendapat kategori baik yaitu 15 orang, nilai rata-rata post test pengetahuan adalah 80, nilai post test pengetahuan lebih tinggi dibandingkan dengan nilai pretest dengan perbedaan selisih nilai 2 angka. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan remaja terhadap yoga untuk mengurangi nyeri haid saat menstruasi. Menurut (Shindu,2014) Yoga adalah sebuah ilmu yang menjelaskan kaitan antara fisik, mental, dan spiritual manusia untuk mencapai system Kesehatan menyeluruh (holistic) yang terbentuk dari kebudayaan india kuno.

Pengetahuan yang baik akan memberikan kemampuan untuk beradaptasi kesiapan mental remaja terhadap nyeri haid/dismenorea. Meningkatnya pengetahuan remaja mengenai yoga untuk mengurangi nyeri haid karena diberikan penyuluhan dengan memberikan edukasi dan informasi mengenai penggunaan terapi farmakologi dan non farmakologi seperti yoga yang bisa digunakan untuk mengurangi nyeri haid, manfaat dari melakukan yoga, durasi, berapa kali yoga dapat diterapkan dan tentang pose yoga untuk mengurangi nyeri haid/dismenorea. melalui pendidikan kesehatan dengan media whatsapp grup diskusi, video materi dan video peragaan gerakan yoga serta leaflet. Pengetahuan dapat menjadi penyebab atau

motivator bagi seseorang dalam bersikap dan berperilaku (Azwar, 2007). Faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang antara lain umur, pendidikan, pekerjaan, lama bekerja, pengalaman, kebudayaan dan informasi. Informasi dapat memberikan pengaruh yang cukup besar pada tingkat pengetahuan seseorang tersebut. Sumber informasi dapat diperoleh dari berbagai media seperti televisi, radio ataupun surat kabar. Menurut Notoatmodjo (2012) bahwa proses seseorang sebelum melakukan tindakan atau berperilaku baru yaitu kesadaran, ketertarikan, evaluasi, mencoba, dan adoption. Menurut penelitian dari Widayati dkk, mengatakan bahwa adanya peningkatan pengetahuan remaja putri tentang yoga guna mengurangi rasa nyeri ketika haid setelah diberikan penyuluhan secara daring menggunakan media whatsapp grup, video peragaan gerakan yoga dan wawancara. Setelah dikategorikan tingkat pengetahuan remaja mengenai yoga sebelum dilakukan penyuluhan sebagian besar mendapat kategori cukup yaitu sebanyak 16 orang dan setelah dilakukan penyuluhan tingkat pengetahuan remaja meningkat menjadi kategori baik sebanyak 15 orang. Menurut Arikunto (2010) kategori tingkat pengetahuan seseorang dibagi menjadi tiga tingkatan yang didasarkan pada nilai persentase yaitu kategori baik nilai $\geq 76-100\%$, kategori cukup jika nilai $60-75\%$, dan kategori kurang jika nilai $\leq 60\%$.



Gambar 5.2.1. Bukti diskusi whatsapp grup

Media juga berperan penting dalam penyampaian informasi kepada responden. Pada masa pandemi covid19 ini penyuluhan dilakukan secara online melalui berbagai media. Media yang digunakan pada penyuluhan ini yaitu whatsapp grup untuk berlangsungnya diskusi dengan memberikan kuisioner pre dan post test dari google formulir, video penyampaian materi, sesi tanya jawab, kemudian video peraga gerakan yoga dan leaflet. Menurut hasil penelitian Prasanti, D & Fuady I (2018) menunjukkan bahwa media komunikasi berperan penting dalam penyampaian dan penyebaran informasi kesehatan kepada masyarakat terdiri dari media cetak seperti leaflet, banner, dsb, serta media digital seperti whatsapp. Hasil penelitian Andriani dan Arum (2016) media massa maupun media elektronik mempunyai peranan yang cukup berarti untuk memberikan informasi tentang pengetahuan kesehatan reproduksi khususnya bagi para remaja. Penelitian oleh Sumarni dan Assidiqi (2020) diketahui bahwa Platform yang sering digunakan dalam pembelajaran darin yaitu whatsapp grup, fasilitas Google (*Google classroom, Google form, Google meet*) dan Zoom *Clouds Meeting*. Penggunaan

whatsapp grup lebih sederhana dan mudah digunakan. Guru bisa mengirim berbagai hal seperti materi, soal, evaluasi, pembelajaran melalui video maupun voice not serta memfasilitasi pembelajaran dua arah melalui video call. Berdasarkan hasil evaluasi beberapa orang responden sudah melakukan gerakan yoga yang benar dan di tunjukkan dari beberapa orang remaja merasa nyeri haidnya berkurang setelah dilakukan yoga. Responden yang sudah melakukan gerakan yoga mengatakan bahwa mereka melakukan gerakan yang mudah dan nyaman saat dismenore yaitu pada gerakan wild child pose dan pose lilin selama 20-35 menit. Menurut responden setelah melakukan kedua pose tersebut responden merasakan rasa nyeri yang dirasakan pada perut bagian bawah dan pinggang berkurang. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Arini, dkk (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%). Sedangkan pada

kelompok kontrol tidak diberikan terapi yoga sebagian besar mengalami nyeri ringan sebanyak 9 responden (60%), hampir setengahnya mengalami nyeri sedang sebanyak 5 responden (33,3%), sebagian kecil mengalami nyeri berat sebanyak 1 responden (6,7%). Berdasarkan hasil uji mann whitney u test didapatkan hasil $p = 0,002$ yang berarti terdapat perbedaan signifikan Antara hasil post test pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Menurut penelitian Manurung, FM, dkk 2015 mengatakan bahwa yoga efektif digunakan pada saat sebelum dan pada saat haid berlangsung, responden yang sedang mengalami dismenorea diberikan yoga merasakan rasa rileks sehingga mengurangi kontraksi uterus dan kram abdomen. Sedangkan bagi responden yang belum siklus haid, melakukan yoga dapat membantu penurunan tingkat stress dikarenakan penekanan sensasi saraf-saraf pinggul dan otot-otot punggung yang bisa menyebabkan dismenore. Menurut Pfizerpeduli.com dalam Saferi, A dan Yessi M, (2013) Cara yang dapat diberikan untuk mengurangi nyeri haid tidak hanya menggunakan obat-obatan saja tetapi dapat menggunakan metode seperti yoga atau meditasi dimana yoga dapat mengontrol system syaraf yang akhirnya dapat menurunkan nyeri. Gerakan yoga Menurut Shindu (2013) : Sukasana, Paschimottanasana, Cat and Cow pose, Wild Child pose, Arching pigeon, Camel pose, Locust pose, Fish pose, Tiger pose, Half, Bound Squat, Pose lilin, Savasana. Menurut Widayati, Dkk (2020) mengatakan bahwa yoga dapat dilakukan selama 30-45 menit dan dilakukan 2-3 kali dalam seminggu.

Kesimpulan dan Saran

1. Kesimpulan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat penerapan senam yoga untuk mengurangi nyeri haid pada remaja selama masa pandemi covid-19 pada tanggal 17 Juni 2021, secara umum berjalan dengan lancar. Mulai dari perencanaan kegiatan sampai pelaksanaan kegiatan semuanya sudah dilaksanakan. Kesimpulan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini sebagai berikut:

- a. Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada hari Kamis, 17 Juni 2021, di bagi menjadi 2 sesi. Sesi pertama dilaksanakan pukul 08.30-10.00 WIB kegiatan yang dilaksanakan yaitu melakukan penyuluhan materi yoga untuk mengurangi nyeri haid pada remaja. Sesi kedua dilaksanakan pukul 10.00-12.00 WIB kegiatan yang dilakukan yaitu mempraktekkan Gerakan yoga untuk mengurangi nyeri haid pada remaja. Kedua sesi tersebut berjalan dengan lancar dengan peserta yang cukup antusias.
- b. Evaluasi kegiatan dilakukan dengan menggunakan kuesioner. Kuesioner diberikan pada saat pre test dan post test. Hasil yang di dapatkan yaitu terdapat peningkatan pengetahuan dengan selisih score pretest dan posttest sebanyak 2 angka dan tingkat pengetahuan remaja sebelum penyuluhan sebagian besar mendapat kategori cukup namun setelah penyuluhan meningkat menjadi baik sebanyak 15 orang.
- c. Hasil evaluasi praktek menunjukkan beberapa

orang sudah benar dalam melakukan Gerakan yoga, hal ini ditunjukkan dari adanya remaja yang merasa nyeri haidnya berkurang setelah dilakukan senam yoga

2. Saran

Berdasarkan evaluasi yang telah dilakukan dapat diajukan beberapa saran sebagai berikut:

a. Bagi Masyarakat

- 1) Mempelajari lebih lanjut mengenai pengobatan non farmakologi dalam mengatasi keluhan yang dialami selama haid/menstruasi.
- 2) Menerapkan setiap informasi kesehatan dalam kehidupan sehari-hari sehingga dapat meningkatkan derajat kesehatan keluarga dan masyarakat.
- 3) Peningkatan wawasan dengan meningkatkan partisipasi pada saat penyuluhan, sosialisasi atau aktif meningkatkan informasi kesehatan melalui media informasi lain, seperti koran, televisi, dll.

b. Bagi Penulis Selanjutnya

- 1) Melakukan monitoring pada setiap remaja mengenai benar tidaknya Gerakan senam yoga yang dilakukan.
- 2) Mengadakan kegiatan lanjutan yang berupa pelatihan sejenis dan dilaksanakan secara berkesinambungan.

1. Universitas Ngudi Waluyo yang telah memberikan kesempatan mengadakan kegiatan pengabdian masyarakat.
2. Tim pengabdian masyarakat yang telah bekerja sama dan memberikan dukungan dalam menyelesaikan laporan ini
3. Semua pihak dan remaja putri yang telah membantu kami selama pelaksanaan pengabdian masyarakat ini yang tidak bisa kami sebut satu per satu, terimakasih atas dukungan yang diberikan.

Daftar Pustaka

- Amalia, Astrid. (2015). *Tetap Sehat Dengan Yoga*. Jakarta Selatan : Panda Medika
- Arini D, Dkk.(2020).*Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Mahasiswi Keperawatan STIKes Hang Tuah Surabaya*. Borneo NursingJurnal Vol. 2, No. 1, 2020
- Ayuningtyas, F.I. (2019).*Kebidanan Komplementer Terapi Komplementer Dalam Kebidanan*. Yogyakarta: Pustaka Baru.
- Azwar,S., (2007), *Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Dewi, M.A, Dkk.(2015).*Pengaruh Gerakan Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Desminore Pada Siswi SMP AL-FATTAH Semarang*.2015.
- Guruprasad.P, Dkk. (2019).*Immediate Effect Of Yoga Posture v/s Physiotherapy Exercises Along With K-Taping On Pain Dysmenorrhea*. International Journal Scientific Research In Science and Tecnology Vol, 6.

Ucapan Terimakasih

Kami sampaikan terimakasih sebesar-besarnya kepada :

- Manurung ,FM. dkk . (2015). *Efektivitas Yoga Terhadap Nyeri Disminorea Pada Remaja*. Jurnal Online Mahasiswa (JOM) Vol.2, No. 2
- Notoatmodjo, S.,(2012). *Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Rahmatini, dkk. (2015). *Hubungan Derajat Nyeri Dismenorea Terhadap Penggunaan Obat Anti Inflamasi Nonsteroid*. Padang : Jurnal Kesehatan Andalas
- Rakhshae, Z.*Effect Of Three Yoga Poses (Cobra, Cat And Fish Poses) In Women With Primary Dysmenorrhea: A Randomized Clinical Trial*. J Pediatr Adolesc Gynecol, 24 (4), 192-6, Aug 2011.
- Rakhshae, Z. (2011). *Effect Of Three Yoga Pose (Cobra, Cat, and Fish Pose) in women with primary Dysmenorrhea*. Departemen Of Midwefery, Islamic Azad University. Rasht Iran.
- Shindu, Pujiastuti. (2013). *Panduan Lengkap Yoga Untuk Hidup Sehat dan Seimbang*. Bandung: Mizan Pustaka.
- Triyani, S. (2013). *Kepatuhan Konsumsi Tablet De dalam Mencegah Anemia Gizi pada Ibu Hamil di Wilayah Puskesmas Kecamatan Jakarta Pusat*.Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan Vol. 3, No. 2, 2013.
- Wardani, N.A.G.I. (2020).*Yoga Sebagai Upaya Meringankan Nyeri Haid Pada Remaja Perempuan*.Jurnal Yoga dan Kesehatan, Vol. 3, No. 2.
- Widayati, Dkk. (2020). *Yoga Untuk Mengurangi Nyeri Haid Pada Remaja Putri*.Kebidanan Program Sarjana. Universitas Ngudi Waluyo.
- Yonglihipaggon.P, Dkk. (2017).*Effect Of Yoga On The Menstrual Pain, Physical Fitness, and Quality Of Life Of Young Women With Primary Dysmenorrhea*. Jurnal Of Body Work And Movement Therapist, Page 840-846.
- Yuliana R, Dkk. (2020).*Efektifitas Senam Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Disminore Pada Mahasiswi Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai*. Jurnal Keperawatan Vo;. 4, No. 1, 2020