

Mengenalkan Yoga untuk Mengurangi Nyeri Haid/Dismenorea pada Remaja

Ifra Nasye Nababan¹, Heni Hirawati Pranoto², Vany Cristine³, Zulfatun Nafisah⁴,
Evitasari⁵, Fitriani⁶

^{1,2,3,4,5,6}Program Studi Kebidanan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo

¹ifra.nababan08@gmail.com

Article Info	Abstract
<i>Article History</i> <i>Submitted, 18 Juli 2021</i> <i>Accepted, 26 Juli 2021</i> <i>Published, 27 Juli 2021</i> <i>Keywords: Yoga,</i> <i>Menstruasi, Nyeri</i> <i>Menstruasi, Haid,</i> <i>Relaksasi</i>	<i>Dysmenorrhea is a menstrual pain that often interferes with activity, so efforts are needed to overcome it. Yoga is one of the non-pharmacological ways to overcome dysmenorrhea pain. The general purpose of this research is to introduce yoga as a solution to overcome dysmenorrhea. The method used is one group pretest-posttest. The research sample was middle and final youth in the Cikampek area as many were 94 respondents. The results obtained that yoga can be used as an alternative to reduce pain during menstruation. So it can be concluded that yoga is a movement that combines breathing exercises that can help in reducing menstrual problems, namely dysmenorrhea.</i>

Abstrak
Dismenore merupakan nyeri menstruasi yang sering mengganggu aktivitas, sehingga diperlukan upaya untuk mengatasinya. Yoga merupakan salah satu cara non farmakologi untuk mengatasi nyeri dismenore. Tujuan umum penelitian ini untuk memperkenalkan yoga sebagai solusi mengatasi dismenore. Metode yang digunakan yaitu one group pretest-posttest. Sampel penelitian adalah remaja tengah dan akhir di wilayah Cikampek sebanyak 94 responden. Hasil yang didapatkan bahwa yoga dapat digunakan sebagai alternatif untuk mengurangi nyeri saat menstruasi. Maka dapat disimpulkan yoga merupakan gerakan yang memadukan latihan pernapasan dapat membantu dalam mengurangi masalah menstruasi yaitu dismenore.

Pendahuluan

Dismenorea adalah nyeri selama haid atau nyeri yang ditimbulkan akibat menstruasi yang dirasakan remaja di perut bawah atau di pinggang, bersifat seperti mulas-mulas, ngilu, dan seperti ditusuk-tusuk, diare, bahkan hingga pingsan yang terasa sebelum atau selama menstruasi.

Dismenore primer bukan merupakan suatu gangguan yang mengancam jiwa, tetapi dapat berdampak negative

kedalam kualitas kehidupan wanita. Dismenore dapat menyebabkan terganggunya aktivitas dan produktivitas seseorang. Kebanyakan wanita yang menderita dismenore tidak masuk sekolah atau kerja untuk satu atau dua hari. (Ghina Tsamara, 2020)

Angka kejadian dismenorea pada remaja di Asia adalah 74.5%. Pada remaja putrid dhispanic prevalensi dismenorea sebesar 85%. Sedangkan angka kejadian

di Indonesia adalah 55%. Melihat data tersebut dapat diartikan bahwa hampir semua wanita pernah mengalami dismenorea (Setyowati, 2018)

Angka kejadian dismenore di Indonesia sebesar 107.673 jiwa (64,25%), yang terdiri dari 59.671 jiwa (54,89%) mengalami dismenore primer dan 9.496 jiwa (9,36%) mengalami dismenore sekunder (Mulastin, 2011)

Menurut Nyna Puspita Ningrum (2017) dengan judul efektifitas senam disminore dan yoga untuk mengurangi disminore didapatkan hasil bahwa ada perubahan dalam intensitas nyeri haid dan efektif daripada senam dismenore dalam mengurangi rasa nyeri menstruasi (dismenore).

Berdasarkan hasil survey yang dilakukan, 94 responden termasuk dalam kategori tidak nyeri (2,1%), Nyeri ringan (28,7%), Nyeri sedang (45,7%), Nyeri berat (12,8) dan Nyeri tak tertahankan sebanyak (10,6%). Dari hasil pengisian kuisioner didapati

Tabel I pre-test pengetahuan yoga dapat mengurangi nyeri disminore

No	Pre-test pengetahuan yoga dapat mengurangi nyeri disminore	frekuensi	%
1	Ya	20	21,3
2	Tidak	74	78,7
	Jumlah	94	100

Dari tabel 1 diketahui bahwa responden yang mengetahui bahwa yoga sebagai pengobatan non-farmakologi untuk mengurangi nyeri disminore pada saat pretest sebanyak 20 orang (21,3%). Sedangkan responden yang mengetahui yoga merupakan pengobatan non-farmakologi untuk mengurangi nyeri

tingginya tingkat keinginan responden untuk diadakannya webinar dengan tema yang kami ajukan, Sehingga membuat kami semakin yakin untuk mengadakan Webinar dengan tema tersebut.

Metode

Metode yang digunakan yaitu penelitian quasi eksperimen kuantitatif dengan rancangan one group pretest-posttest yang dilakukan kepada 94 remaja tengeran dan akhir di daerah Cikampek.

Hasil dan Pembahasan

Analisis univariat dalam penelitian ini adalah penggambaran mengenai hasil test sebelum dan sesudah melakukan suatu kegiatan dalam rangka mengurangi dismenore

a. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Yoga dapat menurunkan Disminore pada 94 responden

dismenore pada saat pre test sebanyak 74 orang (78,7%).

b. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Yoga dapat menurunkan Disminore pada 24 responden setelah dilakukan webinar dengan tema “Mengenalkan Yoga untuk Mengurangi Nyeri Disminore pada remaja” melalui Zoom Meeting.

1	Median 90 / 100 poin	6	0,25
2	Rentang 40 - 100 poin	16	0,67
	Jumlah	24	100

Dapat dilihat dari hasil nilai rata-rata yang di dapat pada saat post tes terdapat peningkatan. Sehingga dapat dipastikan bahwa peserta mengamati dengan baik saat pemateri menyampaikan materinya dan peserta mengerti sehingga

Tabel II post-test uji pengetahuan senam yoga mengurangi nyeri disminore

No	Pos-test pengetahuan yoga dapat mengurangi nyeri disminore	frekuensi	%
1	Rata-rata 84,58 / 100 poin	2	0,08

diharapkan setelah webinar ini peserta dapat melakukan yoga saat

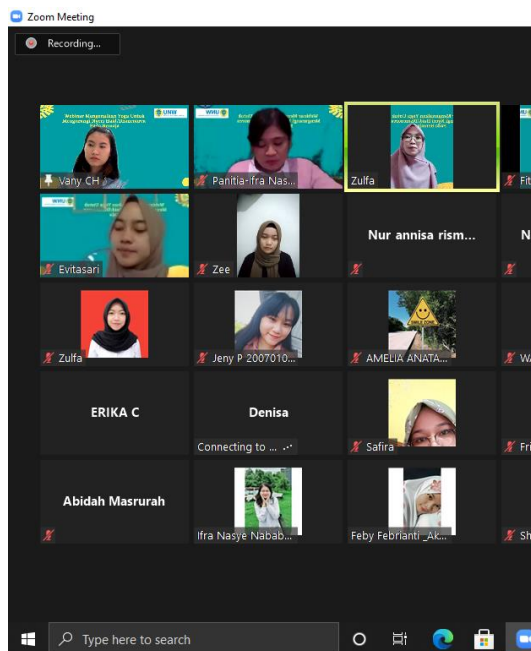
A. Yoga Dapat Mengurangi Nyeri Haid

Gerakan Yoga untuk mengurangi nyeri Haid Menurut (Hapsari Windayanti, S.Si.T. 2021) Duduk bersila/Sukasana, bertujuan untuk ketenangan pikiran dan jiwa, dapat melancarkan pernafasan dan meregangkan otot-otot yang kaku sehingga tubuh lebih rileks, dan membuat nyeri haid berkurang. Cat and cow pose /bitilasana dan marjaryasana, bertujuan untuk meregangkan tubuh atas & leher sambil memberikan pijatan lembut pd tulang belakang & organ- organ perut. Aliran ini akan mengirimkan energi melalui tulang belakang untuk melancarkan peredaran darah & mengurangi kecemasan. Posisi ini membantu jika kram menstruasi yg disebabkan oleh sembelit. Pose Wild Child, peregangan ini akan mengurangi nyeri pinggul apapun, serta membantu

peserta mengalami nyeri disminore.

meningkatkan/mempertahankan kesehatan pinggul. Pose ini akan memicu perasaan relaksasi & ketenangan.

Dalam penelitian ini diketahui bahwa jumlah responden yang mengalami dismenore 94 responden termasuk dalam kategori tidak nyeri (2,1%), Nyeri ringan (28,7%), Nyeri sedang (45,7), Nyeri berat (12,8) dan Nyeri tak tertahankan sebanyak (10,6%). Setelah diadakannya webinar “Mengenalkan Yoga untuk Mengurangi Nyeri Disminore pada remaja” dan diadakannya post-test rata-rata dari peserta webinar mendapatkan nilai yang baik hal ini teruji bahwa peserta webinar menyimak materi yang diberikan secara baik dan diharapkan peserta dapat menerapkan senam yoga sebagai salah satu pengobatan non-farmakologi untuk mengurangi nyeri disminore.



Simpulan dan Saran

Pengetahuan remaja terhadap yoga sebagai pengobatan non-farmakologi untuk mengurangi nyeri disminore pada saat pretest sebanyak 20 orang (21,3%). Sedangkan responden yang mengetahui yoga merupakan pengobatan non-farmakologi untuk mengurangi nyeri disminore pada saat pre test sebanyak 74 orang (78,7%). Dilihat dari hasil nilai post test setelah dilakukan webinar terdapat peningkatan nilai pada responden. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa pemberian webinar dengan judul “*Mengenalkan Yoga untuk mengurangi Nyeri Haid/Dismenorea pada Remaja*” efektif meningkatkan pengetahuan kepada remaja mengenai salah satu upaya penanganan nyeri saat haid/Dismenorea. Saran bagi peneliti berikutnya diharapkan dapat memberikan penyuluhan-penyuluhan selanjutnya dengan tema kesehatan reproduksi guna menambah pengetahuan remaja mengenai

pentingnya menjaga dan memahami kesehatan reproduksi.

Ucapan Terima Kasih

Terimakasih kami ucapkan kepada Kampus kami tercinta Universitas Ngudi Waluyo (UNW) Semarang yang telah memberikan sarana dalam penelitian ini, Dosen pembimbing yang telah memberikan arahan kepada kami, dan juga kepada teman-teman kelompok 18 pengabdian masyarakat UNW yang telah ikut andil dalam membantu proses kelancaran penelitian.

Daftar Pustaka

- Arini, Diah, Dini Indah Saputri, Dwi Supriyanti, and Dwi Ernawati. 2020. "Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Mahasiswi Keperawatan Stikes Hang Tuan Surabaya." 2(1): 46–54.
- Dewi, Ayu Mustika, Wagiyo, and Rahayu Astuti. 2015. "Pengaruh Gerakan Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore." : 1–7.
- Hapsari Windayanti, S.Si.T., M.Keb. 2021. *Modul Terapi Komplementer Dalam Kebidanan*. Ungaran.
- Khusnul K, Dewi. 2019. "Pengaruh Pemberian Yoga Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Remaja Putri Di MTsN Sidorejo Kab . Madiun Oleh : Dewi Khusnul Khotimah Program Studi Keperawatan." In Madiun, 117.
- Purwaningsih, Dewi, and Cherly Marlina Sudarta. 2017. "Latihan Yoga Dapat Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Siklus Menstruasi Remaja Puteri." 5(1): 20–26.
- Puspita Ningrum, Nyna. 2017. "Efektifitas Senam Dismenore Dan Yoga Untuk Mengurangi Dismenorea." 2(4): 325–31.
- Sancaya Rini, Fina, and Yanti Nuryanti. 2020. "Pengaruh Senam Yoga Terhadap Dismenorea Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Sirojul Muhtadi ' in Tahun 2020." 2: 14–20.
- Sari, Kartika, Nasifah Isri, and Anggun Trisna. 2018. "Jurnal Kebidanan The Influence Of Yoga Exercises On Menstrual Pain In Young." X(2): 103–15.