

Edukasi Penanganan Dismenore Secara Non Farmakologi Dengan Latihan Yoga *Child Pose*

Antri Ariani¹, Meda Yuliani², Intan Yusita³

^{1,2,3}Universitas Bhakti Kencana

³Program Studi DIII Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Bhakti Kencana

*e-mail: antri.ariani@bku.ac.id¹, meda.yuliani@bku.ac.id², intan.yusita@bku.ac.id³

Abstract

Adolescence is the initial period in which a person experiences physical, hormonal, and sexual changes that are able to carry out the reproductive process marked by menstruation or menstruation. On average 50% of women in each country often experience menstrual disorders such as dysmenorrhea, the impact of the incidence of dysmenorrhea as much as 10% of British adolescents experience incidents of not attending school activities for 1-3 days every month, decreased concentration in learning, even disrupted daily activities, this requires proper pain management. Non-pharmacological therapy is the right therapy for the management of dysmenorrhea, one of which is by practicing Yoga Child Pose. The implementation of community service to young women is through counseling and practicing Yoga Child Pose. Through counseling media, young women were given material related to the handling of dysmenorrhea and Yoga exercises in the form of live videos that were practiced to all participants. The average pretest was 54.6 and there was an increase in the post-test, which was 86.6, the knowledge became good, besides that participants were provided with Yoga Child Pose exercises to do when experiencing dysmenorrhea.

Keywords: *Dysmenorrhea Treatment, Non Pharmacology, Yoga Child Pose*

Abstrak

Masa remaja merupakan periode awal dimana seseorang mengalami perubahan fisik, hormonal, dan seksual yang mampu mengadakan proses reproduksi yang ditandai haid atau menstruasi. Rata-rata 50% perempuan di setiap negara sering mengalami Gangguan menstruasi seperti dismenorea, dampak dari kejadian *dismenore* sebanyak 10% remaja Inggris mengalami kejadian tidak mengikuti kegiatan sekolah selama 1-3 hari setiap bulannya, konsentrasi belajar menurun, bahkan aktifitas sehari-hari terganggu, hal ini membutuhkan penanganan penurunan nyeri yang tepat. Terapi non farmakologi merupakan terapi yang tepat untuk penatalaksanaan penurunan dismenore salah satunya dengan latihan Yoga Child Pose. Pelaksanaan pengabdian masyarakat kepada remaja putri ini melalui penyuluhan dan latihan Yoga *Child Pose*. Melalui media penyuluhan remaja putri diberikan materi terkait penanganan dismenore dan latihan Yoga berupa video langsung di praktekan kepada seluruh peserta. Rata-rata pretest didapatkan 54,6 dan adanya peningkatan pada saat post test yaitu sebesar 86,6 pengetahuannya menjadi baik, selain itu peserta dibekali latihan Yoga Child Pose untuk dilakukan saat mengalami dismenore.

Kata kunci: *Penanganan Dismenore, Non Farmakologi, Yoga Child Pose*

1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa dari awal pubertas yang telah mencapai kematangan dimulai usia 14 tahun pada laki-laki dan usia 12 tahun pada perempuan. Menurut World Health Organization (WHO) remaja merupakan awal masa pematangan seksual, yang ditandai dengan perubahan fisik, hormonal dan seksual yang ditandai dengan adanya menstruasi. (Komunitas et al., 2021)

Menstruasi merupakan proses luruhnya darah dari dalam Rahim, yang mengandung pembuluh darah dan sel yang tidak dibuahi. Terjadinya menstruasi sering mengalami *dismenore* yang disertai rasa sakit dan kekauan dibawah perut, biasanya terjadi 1-2 hari pada masa menstruasi. Dampak ini berakibat pada menurunnya kinerja atau kurangnya (Kusmiyati, 2016)

Angka Kejadian *dismenore* berkisar 45-95% terjadi pada usia produktif. Di Indonesia angka kejadian *dismenore* primer sampai dengan 72,89% dan *dismenore* sekunder 21,11%. (Proverawati, 2012) Gejala *dismenore* ini dimulai pada hari 1-2 menstruasi, dampak dari kejadian

ini yang menyebabkan aktifitas terganggu, konsentrasi menurun selama pembelajaran disekolah. (Sri et al., 2013)

Penanganan dismenore terapi komplementer atau non farmakologi berdasarkan hasil penelitian dapat diberikan berupa kompres hangat, olahraga, pengobatan herbal dengan jamu, *massage*, Yoga dan istirahat yang cukup. (Inovasi Penelitian et al., 2021)

Hasil penelitian tentang efektifitas yoga terhadap nyeri saat dismenore pada remaja di Riau menunjukkan bahwa latihan yoga yang efektif dapat menurunkan dan mengatasi nyeri haid. (Manurung et al., 2015)

Berdasarkan studi pendahuluan kepada remaja putri, kebiasaan remaja putri pada saat mengalami *dismenore* kebanyakan istirahat, tidur, ngompres dengan air hangat. Selain terapi seperti itu banyak sekali terapi yang lainnya yang dapat menurunkan rasa nyeri *dismenore* seperti Yoga. Berdasarkan latar belakang diatas, diperlukan Terapi komplementer lainnya lagi yang dapat menurunkan nyeri *Disemenore*.

2. METODE

Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan pada remaja putri, yang berupa latihan Yoga dan pemberian materi tentang penanganan disemenore secara terapi non farmakologi. Berikut merupakan tahapan pelaksanaan pengabdian masyarakat dalam kegiatan ini meliputi:

- A. Pelaksana
Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan oleh dosen Program Studi DII Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bhakti Kencana
- B. Topik
Penanganan Dismenore Pada Remaja Putri secara non farmakologi dengan latihan Yoga *Child Pose*
- C. Sasaran
Remaja putri yang telah mengalami menstruasi dan sering terjadi dismenore
- D. Metode
Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini diantaranya memberikan penyuluhan tentang penanganan disemenore dan latihan Yoga *Child Pose*
- E. Instrument
Kuesioner Pre dan Post tests tentang Yoga sebagai upaya penanganan Dismenore.
- F. Media dan Waktu
 - 1) Media penyuluhan berupa presentasi materi dan video latihan *Yoga Child Pose*.
 - 2) Waktu pelaksanaan pada hari minggu, tanggal 26 Juni dan 3 Juli 2022 Pukul 10.00 WIB

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini didukung penuh oleh Ketua RW dan karang taruna RT 01/RW01 Desa Rancaekek Wetan, Sarana dan Prasarana yang difasilitasi oleh masyarakat setempat, kesediaan waktu pelaksanaan. Kegiatan ini sepenuhnya didukung oleh Ketua RW dan Karang Taruna yang mengkoordinasikan dengan peserta. Dalam menghubungi peserta dibantu oleh pihak anggota karang taruna, dan menyediakan waktu untuk acara pengabdian masyarakat ini. Pelaksanaan kegiatan ini sampai pada tahap evaluasi, pertama dilaksanakan pada tanggal 26 Juni 2022 hari minggu pukul 10.00 WIB dengan jumlah peserta sebanyak 15 orang remaja putri dan hari kedua pada tanggal 3 Juli 2022 Pukul 10.00 WIB.

Media yang digunakan oleh tim penyuluh menggunakan media power point dan video yang dilakukan untuk latihan yoga. Sebelumnya peserta oleh tim penyuluh dapat berfungsi dengan baik sehingga mendukung kelancaran jalannya penyuluhan dan soal untuk diskusi kasus yang telah dipersiapkan sebelumnya dengan maksimal sehingga dapat membantu meningkatkan pemahaman bagi peserta mengenai materi yang dibahas.

Remaja putri tidak banyak paham akan terapi non farmakologi yang berbeda-beda yang dapat mengurangi *dismenore* dan cara lain dalam penanganan *dismenore* hasil dari tahapan pretest. Selanjutnya peserta diberikan penyuluhan dengan media power point, tujuannya untuk melakukan edukasi.

Tanggal 26 Juni 2022 Pukul 10.00 dilaksanakan kegiatan tahap kedua dengan dengan pemutaran video latihan yoga *child pose* dalam penanganan *dismenore* dilanjutkan diskusi dan tanya jawab. Agar remaja dapat menghafal dengan gerakan-gerakan yoga ini yang nantinya dapat diaplikasikan pada saat peserta mengalami *dismenore*.



Gambar 1. Pemberian Penyuluhan

Hari Kedua pelaksanaan pada tanggal 3 Juli 2022 Minggu, pukul 10.00 WIB, dilakukan praktek latihan yoga *Child Pose*, seluruh remaja putri mengikuti latihan ini dengan diberikan matras yoga, capaian remaja putri pada latihan yoga ini hafal Gerakan yoga yang diberikan dan dapat dilakukan pada saat mereka merasakan *dismenore* untuk penanganan secara non farmakologinya. Pada akhir pelaksanaan mahasiswa diberikan posttest untuk mengukur evaluasi.



Gambar 2. Latihan Yoga *Child Pose*

Tahap Ketiga keberhasilan dari pengabdian masyarakat ini dalam upaya edukasi dan promosi kesehatan dapat hasil ditinjau dari hasil evaluasi. Berikut hasil evaluasi *Pretest* yang dilaksanakan sebelum penyuluhan dan *Posttest* diakhir kegiatan :

1. Distribusi frekuensi pretest

Tabel 1. Hasil Pretest

| No | Nama | Pendidikan | Usia | Nilai Pre Test | Kategori |
|----|-------|------------|----------|----------------|----------|
| 1 | Nn. Y | SMA | 19 tahun | 60 | Cukup |
| 2 | Nn. R | SMA | 19 tahun | 40 | Kurang |
| 3 | Nn. A | SMA | 17 tahun | 60 | Cukup |
| 4 | Nn. E | SMA | 19 tahun | 50 | Kurang |
| 5 | Nn.T | SMA | 18 tahun | 60 | Cukup |
| 6 | Nn.Y | SMA | 19 tahun | 60 | Cukup |
| 7 | Nn.R | SMA | 19 tahun | 40 | Kurang |
| 8 | Nn. A | SMA | 17 tahun | 50 | Kurang |
| 9 | Nn. R | SMA | 19 tahun | 60 | Cukup |
| 10 | Nn. Y | SMA | 19 tahun | 50 | Kurang |
| 11 | Nn. T | SMA | 19 tahun | 70 | Cukup |
| 12 | Nn. W | SMA | 18 tahun | 60 | Cukup |
| 13 | Nn. E | SMA | 17 tahun | 50 | Kurang |
| 14 | Nn. S | SMA | 19 tahun | 60 | Kurang |
| 15 | Nn. T | SMA | 19 tahun | 40 | Kurang |

Tabel 2. Hasil Pre Test

| Rata-rata | Minimum | Maksimum |
|-----------|---------|----------|
| 54,6 | 40 | 70 |

Berdasarkan hasil pretest lebih dari setengahnya peserta mempunyai pengetahuan kurang 53,3 % terhadap dismenore dan sebagian besar peserta berusia 19 tahun. Nilai rata-rata pengetahuan remaja putri sebelum dilakukan penyuluhan 54,6 dengan nilai minimal 40 dan maksimal 70. Pengetahuan berdasarkan analisis diatas masih banyak remaja yang belum mengetahui tentang manfaat yoga untuk mengatasi nyeri haid. Hal ini dimungkinkan karena remaja belum mendapatkan informasi dan penyuluhan atau pelatihan yang terakit dengan yoga.

Pengetahun seseorang akan dipengerahui dari tingginya Pendidikan dan edukasi yang didapatkan, serta kurangnya sosialisasi. Remaja perlu mengetahui kesehatan reproduksi agar memiliki informasi yang benar mengenai kesehatan reproduksi, sehingga dalam kesehariannya dapat memiliki sikap bertanggung jawab atas proses reproduksinya.

2. Distribusi Frekuensi Posttest

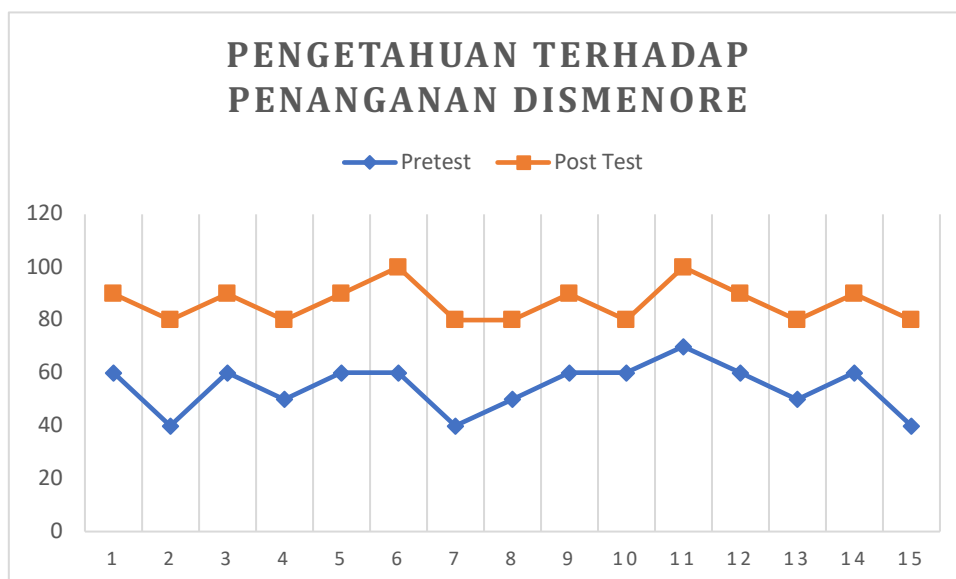
Tabel 3. Rekap Post test

| No | Nama | Pendidikan | Usia | Nilai Post Test | Kategori |
|----|-------|------------|----------|-----------------|----------|
| 1 | Nn. Y | SMA | 19 tahun | 90 | Baik |
| 2 | Nn. R | SMA | 19 tahun | 80 | Baik |

| | | | | | |
|----|-------|-----|----------|-----|------|
| 3 | Nn. A | SMA | 17 tahun | 90 | Baik |
| 4 | Nn. E | SMA | 19 tahun | 80 | Baik |
| 5 | Nn.T | SMA | 18 tahun | 90 | Baik |
| 6 | Nn.Y | SMA | 19 tahun | 100 | Baik |
| 7 | Nn.R | SMA | 19 tahun | 80 | Baik |
| 8 | Nn. A | SMA | 17 tahun | 80 | Baik |
| 9 | Nn. R | SMA | 19 tahun | 90 | Baik |
| 10 | Nn. Y | SMA | 19 tahun | 80 | Baik |
| 11 | Nn. T | SMA | 19 tahun | 100 | Baik |
| 12 | Nn. W | SMA | 18 tahun | 90 | Baik |
| 13 | Nn. E | SMA | 17 tahun | 80 | Baik |
| 14 | Nn. S | SMA | 19 tahun | 90 | Baik |
| 15 | Nn. T | SMA | 19 tahun | 80 | Baik |

Tabel 4. Hasil Post tes

| Rata-rata | Minimum | Maksimum |
|-----------|---------|----------|
| 86,6 | 80 | 100 |



Gambar 3. Hasil Pengetahuan (%) remaja putri pada awal dan akhir kegiatan pengabdian.

Berdasarkan hasil posttest berpengetahuan baik tentang penanganan dismenore. Rata-rata pengetahuan remaja putri setelah dilakukan penyuluhan 86,6 dengan nilai minimal 80 dan maksimal 100. Dari tabel dan gambar diatas menunjukkan adanya perubahan setelah diberikan penyuluhan tentang penanganan dismenore. Seluruh peserta pengabdian masyarakat ini sudah memahami dan mengetahui mengenai materi penanganan dismenore dan praktik yoga dapat dilakukan pada saat disemore. Keaktifan dalam forum diskusi tanya jawab serta terlihat hasil evaluasi dari 15 peserta dapat menjawab dengan baik dari hasil post test. Penyuluhan ini mengalami peningkatan pengetahuan yang baik terhadap pengetahuan dalam penanganan dismenore.

4. KESIMPULAN

- a. Dismenore merupakan gejala yang dapat ditimbulkan pada saat menstruasi, yang berdampak pada remaja putri
- b. Yoga Child Pose merupakan salah satu Gerakan yoga yang dapat menangani masalah dismenore.
- c. Kegiatan ini tentang penanganan dismenore serta latihan yoga yang dapat dilakukan pada saat mengalami dismenore.

UCAPAN TERIMA KASIH

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bhakti Kencana yang telah memberikan support dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Inovasi Penelitian, Jurnal et al. 2021. "Gambaran Penanganan Dismenorea Secara Non Farmakologi Pada Remaja Kelas X Di Sma Dwijendra Denpasar." 2(6).
- Komunitas, Jurnal Bidan et al. 2021. 4 *Pengaruh Massage Counterpressure Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Sman 2 Pare Kediri.* <http://ejournal.helvetia.ac.id/index.php/jbk>.
- Kusmiyati, I Wayan Merta, Syamsul Bahri. 2016. "Studi Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan Upayapenanganan Dismenore Pada Mahasiswa Pendidikan Biologi." *Jurnal Pijar MIPA XI*: 47–50.
- Manurung, Melda Friska, Sri Utami, and Siti Rahmalia Hd. 2015. 2 *Jom Efektivitas Yoga Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja.*
- Proverawati, Misaroh. 2012. *Menarche: Menstruasi Pertama Penuh Makna.* Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sri, Ni Made et al. 2013. Seminar Nasional FMIPA UNDIKSHA III Tahun *Pengaruh Dismenorea Pada Remaja.*
- Wiknjastro, H., Abdul, B.S., & Trijatmo, R. 2008. "Ilmu Kandungan." In Jakarta: P.T. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Woodyard, Catherine. 2011. "Exploring the Therapeutic Effects of Yoga and Its Ability to Increase Quality of Life." *International Journal of Yoga* 4(2): 49.