p-ISSN: 2655-9226
e-ISSN: 2655-9218

Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK), November 2022, 4 (3): 355-360
Available Online https://jak.stikba.ac.id/index.php/jak
DOI: 10.36565/jak.v4i3.329

Pranayama Sebagai Pengurangan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri di SMK Baiturrahim

Nurbaiti[1*], Ria Febrina[2]
[1]Program Studi D III Kebidanan STIKes Baiturrahim
[2]Program Studi Kebidanan Program Sarjana dan Pendidikan Profesi Bidan, STIKes Baiturrahim,
Jl. Prof M.Yamin, SH No.30 Lebak Bandung-Jambi, 36135, Jambi, Indonesia
[*]Email Korespondensi: nbaiti812@gmail.com

Abstract

Dysmenorrhea is a pain in the lower abdomen during menstruation due to the increased production of prostaglandins and their release from the endometrium during menstruation, causing uncoordinated and irregular uterine contractions resulting in pain. The incidence of dysmenorrhea in women of reproductive age ranges from 45%-95%, and primary dysmenorrhea experienced by adolescent girls is 60%-75%. Dysmenorrhea problems experienced by young women feel uncomfortable, concentration decreases, tension and anxiety cause disruption of daily activities. Efforts to overcome menstrual pain can be done by breathing relaxation, currently, there are still many who do not know the technique of breathing relaxation, so the team provides education about techniques in breathing relaxation to reduce pain during menstruation. The purpose of this community service activity is to provide education to young women using a lecture, discussion, and question and answer approach, the media used in the form of leaflets, this activity was carried out on December 20, 2021. This activity was attended by 40 young women with a pretest score of 60% knowledge after Health education is carried out the results of knowledge of adolescent girls increased to 90% of adolescents understanding breathing relaxation to reduce pain in menstruation. Community service activities are carried out regularly to provide knowledge for young women about reproductive health so that young women can understand and maintain their reproductive health

Keywords: *menstrual pain, pranayama,*

Abstrak

Dismenore merupakan nyeri dibagian perut bawah selama menstruasi dikarenakan adanya peningkatan produksi prostaglandin dan pelepasannya dari endometrium selama menstruasi sehingga menyebabkan terjadinya kontraksi pada uterus yang tidak terkoordinasi dan tidak teratur sehingga timbul rasa nyeri. Angka kejadian dismenorea pada wanita usia produktif berkisar 45%-95%, dismenore primer yang dialami remaja putri sebesar 60%-75%. Masalah dismenore yang di alami remaja putri merasa tidak nyaman, konsentrasi menurun, ketegangan serta kegelisahan sehingga mengakibatkan terganggunya aktivitas sehari-hari. Upaya mengatasi nyeri pada menstruasi dapat melakukan dengan relaksasi nafas, saat ini masih banyak yang belum mengetahui tekhnik melakukan relaksasi nafas, tim memberikan edukasi tentang teknik dalam melakukan relaksasi nafas untuk pengurangi nyeri saat menstruasi. Tujuan kegiatan pegabdian ini untuk memberikan edukasi kepada remaja putri dengan menggunakan pendekatan ceramah, diskusi dan tanya jawab, media yang digunakan berupa leaflet, kegiatn ini dilaksanakan pada tanggal 20 Desember 2021. Kegiatan ini dihadiri oleh 40 remaja putri dengan hasil pretest skor pengetahuan 60% setelah di lakukan pendidikan kesehatan di dapat hasil pengetahuan remaja putri meningkat menjadi 90% remaja mengerti tentang relaksasi nafas untuk mengurangi nyeri pada menstruasi. kegiatan pengabdian

Diterbitkan Oleh:
Unit PPPM Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baiturrahim Jambi

Submitted: 24/03/2022
Accepted : 04/11/2022
Published: 20/11/2022

kepada masyarakat dilakukan secara rutin untuk memberikan pengetahuan bagi remaja putri tentang kesehatan reproduksi agar remaja putri dapat menegerti dan menjaga kesehaatan reprduksinya.

Kata kunci : nyeri menstruasi, pranayama

PENDAHULUAN

Menstruasi ialah peristiwa peluruhan endometrium atau lapisan dinding rahim yang menjadi bagian dari kesehatan seksual normal bagi wanita selama usia reproduksi. Dismenore merupakan nyeri dibagian perut bawah selama menstruasi Dimenore di klarifikasikan menjadi dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer adalah nyeri saat menstruasi tanpa adanya kelainan pada alat-alat genital. Nyeri akan dirasakan sebelum atau bersamaan dengan permulaan menstruasi dan berlangsung untuk beberapa jam. Dismenore sekunder adalah nyeri saat menstruasi dengan adanya kelainan pada alat-alat genitalia seperti endometriosis, salfingitis, adenomiosis uteri, dan lain-lain.[1]

Prevalensi dismenorea di Indonesia sebesar 107.673 jiwa (64,25%), yang terdiri dari 59.671 jiwa (54,89%) mengalami dismenorea primer dan 9.496 jiwa (9,36%) mengalami dismenorea sekunder.[9] Angka kejadian dismenorea pada kalangan wanita usia produktif berkisar 45% - 95%, dismenore primer yang dialami remaja putri sebesar 60% - 75% dari remaja yang mengalami dismenorea tersebut 7 % - 15% tidak pergi ke sekolah.[2]

Peningkatan produksi prostaglandin dan pelepasannya (terutama PGF2a) dari endometrium selama menstruasi menyebabkan kontraksi uterus yang tidak terkoordinasi dan tidak teratur sehingga timbul nyeri. Selama periode menstruasi, remaja yang mempunyai dismenorea mempunyai tekanan intrauteri yang lebih tinggi dan memiliki kadar prostaglandin dua kali lebih banyak dalam darah menstruasi di bandingkan remaja yang tidak mengalami nyeri, akibat peningnkatan aktivitas uterus yang abnormal ini, aliran darah menjadi berkurang sehingga terjadi iskemia atau hipoksia uterus yang menyebabkan nyeri. Mekanisme nyeri lainnya disebabkan oleh serat prosteglandin (PGE2) dan hormon lainnya yang membuat serat saraf sensori nyeri di uterus menjadi hipersensitif terhadap kerja badikinin serta stimulasi nyeri fisik dan kimiawi lainnya.[10]

Masalah dismenore yang di alami perempuan dapat mneyebabkan berbagai masalah bagi remaja putri kejadian dismenore sangat menggangu dalam pembelajaran, bahkan tidak mengikuti pembelajaran, sulit untuk berkonsentrasi karena ketidakyamanan yang dirasakan ketika sedang mentruasi, konflik emosional, ketegangan, kegelisahan dismenore yang tidak segera di tangani maka dapat mengakibatkan gangguan dalam kegiatan atau aktivitas sehari-hari.[3]

Secara farmakologi nyeri dapat di atasi dengan memberikan analgesik untuk menghilangkan rasa nyeri walaupun analgesik dapat menghilangkan nyeri secara efektif namun penggunaan analgesik tersebut dapat berdampak ketagihan dan efek samping yang berbahaya. Alternanif pengobatan non farmokologis yaitu dengan metode relaksasi pernafasan, relaksasi nafas dalam adalah pernafasan abdomen dengan frekuensi lambat atau perlahan, berirama, dan nyaman yang dilakukan dengan memejamkan mata, manfaat relaksasi nafas antara lain membuat pasien semakin nyaman, tenang dan bahagia, mengurangi rasa nyeri, menghilangkan stres melemaaskan otot-otot untuk menurunkan keteganagan dan kejenuhan yang biasanya disertai nyeri, mengurangi kecemasan dan relaksasi nafas dalam mempunyai efek distraksi atau penglihatan perhatian.[3] berdasarkan

hasil penelitian yang mendukung menunjukan bahawa teknik relaksasi nafas efektif terhadap penurunan nyeri haid. Pemberian tehnik relaksasi nafas yang dilakukan selama 15 menit dapat memberikan efek berupa merasa nyaman, menurunkan ketegangan uterus mdan memperlancar peredaran darah sehingga nyeri yang dirasakan pada saat haid dapat berkurang dan berangsur menghilang. [5]

Upaya mengurangi efek samping dari obat analgesik maka di anjurkan agar remaja putri dapat mengatasi masalah dengan metode relaksasi nafas yang membuat kita nyaman akan tetapi sekarng ini masih banyak yang belum mengetahui bahwa tekhnik relaksasi dapat mengatasi dismenorea maka berdasarkan masalah tersebut tim kegiatan pengabdian masyarakt ingin memberikan edukasi remaja putri di SMK Baiturrahim Jambi dalam melakukan tekhnik relaksasi nafas agar remaja merasakan kenyaman dan mereka dapat menerapkannya.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di SMK Baiturrahim Jambi pada tanggal 20 Desember 2021 dengan dibantu oleh 2 orang mahasiswa D3 Kebidanan STIKes Baiturrahim, sasaran dalam kegiatan ini adalah remaja putri di SMK Baiturrahim Kota Jambi berjumlah 40 orang dengan metode ceramah, tanya jawab dan diskusi, media yang digunakan adalah leaflet, tujuan dari kegiatan ini adalah memberikan informasi dan meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang relaksasi nafas dalam mengurangi nyeri pada menstruasi, setelah dilakukan pendidikan kesehatan remaja putri mengerti dan dapat melakukannya secara mandiri. Tahapan dalam kegiatan ini terdiri dari persiapan yaitu melakukan Pengkajian dan analisa data, identifikasi masalah, penyusunan proposal, menyiapkan izin ke lokasi kegiatan, orientasi, pada pelaksanaan kegiatan dilakukan *pre test* kemudian menejelaskan materi tentang relaksasi nafas dalam mengatasi nyeri pada menstruasi, media yang dugunakan yaitu leaflet, kemudianmemberikan pres test untuk untuk mengetahui .

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan di SMK Baiturrahim Jambi yang terletak di Jalan H.Syamsoe No.32 Lrg TAC, Kelurahan Selamat Kecamatan Danau Sipin. SMK Baiturrahim Jambi memiliki 2 jurusan yaitu bidang ilmu keperawatan dan farmasi.
Kegiatan pendidikan kesehatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang relaksasi nafas, manfaat relaksasi nafas (pranayama), tehnik relaksasi nafas serta remaja dapat menerapkan relaksasi nafas untuk mengurangi nyeri pada saat mentruasi atau sesuai dengan masalahkan yang di alami, Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 20 Desember 2021. Kegiatan ini berlangsung kurang lebih 30 menit berupa pendidikan kesehatan dalam mengurangi nyeri pada saat mesntruasi dengan teknik relaksasi nafas.

Materi dalam kegiatan ini pengertian nyeri menstruasi atau desminore, pengertian relaksasi nafas, manfaat relaksasi nafas dan teknik dalam melakukan relaksasi nafas. Tahapan dalam pelaksanaaan kegiatan ini adalah melakukan survey dan perizinan pengabdian kepada masyarakat ke SMK Baiturrahim kemudian dalam pelaksanaan kegiatan tim memberikan *pretest* dengan memberikan pertanyaan terkait relaksasi nafas dalam mengurangi menstruasi hasil dari *pretest* di dapat skor pengetahuan remaja putri sebesar 60%, kemudian tim memeberikan Informasi tentang kesehatan relaksasi nafas dalam

pengurangan nyeri menstruasi kepada remja putri dan selanjutnya melakukan evaluasi dengan memberikan pertanyaan terkait materi yang telah disampaikan, hasil evaluasi tersebut didapat skor pengetahuan remaja putri sebesar 90% artinya ada peningkatan pengetahuan remaja putri setelah dilakuakan pendidikan kesehaatan. Kesimpulan dari hasil pegandian kepada masyarakat ini remaja putri mengerti dan memhami tentang relaksasi nafas dalam pengurangan nyeri pada mennstruasi serta remaja dapat menerapkanya.

Dismenore atau nyeri menstruasi merupakan rasa nyeri pada bagian bawah perut yang terjadi pada saat wanita mengalami menstruasi.[4] Menstruasi di sebabkan oleh hormon protaglandin yang meningkat, peningakatan hormon protaglandin disebabkan oleh menurunnya hormon-hormon estrogen dan progesteron, peningkatan homon prostaglandin menyebabkan otot-otot kandungan berkontraksi dan menhasilkan rasa nyeri. Relaksasi merupakan metode yang efektif untuk mennguranggi rasa nyeri, relaksasi sempurna yang dapat mengurangi keteganggan otot, rasa jenuh, kecemasan sehingga mencegah mengebatnya stimulus nyeri. Relaksasi adalah pernafasa abdomen dengan frekuensi lambat atau perlahan, berirama, dan nyaman yang dilakukan dengan memejamkan mata, jika seseorang melakukan relaksasi maka dapat merasakan lebih segar dan tenang Manafaat dalam melakukan relaksasi nafas adalah untuk mengurangi rasa nyeri, perasaan tenang dan nyaman, menghilangkan rasa stres, melemaskan otot-otot untuk menurunkan ketegangan dan kejenuhan, serta dapat mengurangi kecemasan pada seseoarang. Tehnik dalam melakukan relaksasi nafas yaitu dengan duduk bersila atau duduk senyaman mungkin kemudian kedua tanga merada di atas paha dan tarik nafas melalui hidung selama 2 detik, rasakan udara bergerak mengisi perut. Rasakan perut Anda semakin penuh bergerak membesar. Kemudian hembuskan napas selama dua detik melalui bibir yang terbuka kecil sambil merasakan perut mengempis, ulangi 10 kali (1 siklus adalah 1 kali proses mulai dari tarik nafas, tahan dan hembuskan) dan tetap lemaskan bahu Anda sepanjang pengulangan, dan jaga punggung tetap tegak selama berlatih pernapasan diafragma lama melakukan relaksasi nafas 10-15 menit.

Hasil penelitian menyatakan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara pemberian relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri desmenore dengan uji t-test p velue 0,002 < 0.05[6], dengan demikian teknik relaksasi nafas dalam sangat dibutuhkan untuk penurunan nyeri dismenore. Penelitian lain menyatakan bahwa adanya efek pemberian teknik relaksasi nafas terhdap penurunan nyeri menstruasi pada remaja putri dengan hasil uji statistik diproleh hasil p value 0.000[5]. Berdasarkan hasil penelitian dan teori bahwa relaksasi nafas dalam merupakan motode yang efektif untuk mengurangi rasa nyeri pada menstruasi, tehnik relaksasi nafas dalam yang dilakukan secara berulang akan menimbulkan rasa nyaman dan rileks sehingga dapat meningkatkan toleransi seseorang terhadap nyeri.

Gambar 1 : Koordinasi dengan mitra SMK Baiturrahim

Gambar 2 : Pelaksanaan kegiatan

KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan pegabdiann kepada masyarakat dilakukan di SMK Baiturrahim Jambi yang dilakukan oleh dosen Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baiturrahim, tim telah melaksanaakan koordinasi dengan tempat pelaksanaan dengan baik dan pihak sekolah bersedia menfasilitasi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan pada bulan Oktober 2021 sampai bulan Januari 2022 sasaran dalam kegiatan ini adalah remaja putri SMK Baiturrahim Jambi yang berjumlah 40 remaja putri dengan hasil pre-test pengetahuan 60% setelah dilakukan pendidikan kesehatan meningkat menjadi 90% artinya adanya peningkatan pengetahuan remaja putri tentang relaksasi nafas dalam penguranagan nyeri menstruasi. Agar dapat melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat secara rutin untuk memberikan pengetahuan bagi remaja putri tentang kesehatan reproduksi agar remaja putri dapat memahami dan menjaga kesehaatan reprduksinya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian masyarakat mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada STKes Baiturrahm atas dana dan fasilitas serta surat izin dalam melakukan pengabdian masyarakat ini dan juga kepada Kepala SMK Baiturrahim yang telah memberikan izin tempat dan membantu dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini sehingga kegiatan ini berjalan dengan lancar

DAFTAR PUSTAKA

1. Puterida. Netty. Ilmi. 2020. *Hubungan Pengetahuan, Tingkat Stres Dan Riwayat Keluarga Dengan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswi Fkip Prodi Bimbingan Dan Konseling (Bk) Uniska Mab Banjarmasi*
2. Larasati, TA dan Alatas F.2016 Dismenore primer dan faktor resiko dismenore primer pada remaja , Majority.Volume 5.Nomor 3.
3. Antari. Dayanti. Tirtana. 2021. *Efektifitas Relaksasi Napas Dalam dan Kompres Air Hangat Terhadap Nyeri Dismenore Primer.* Jurnal Kesehatan Medika Saintika
4. Ratnawati, E. 2017. Asuhan keperawatan gerontik.Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
5. Indasari N.,Haniarti, Hengky.K.H. 2020 *Efektifitas Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Asrama Tahfizh Pondok Pesanten DDI AD Mangkoso.*vol 3. No. 2. Jurnal Ilmiah Manusia dan Keehatan.

6. Kursani.E. Putri.S.E. 2020 *Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Di Panti Asuhan Al Ilham Pekanbar.* .vol 14. No.2. Jurnal Kesehatan Al.-Irsyad.
7. Mayasari. Febriyanti. Primadevi. 2021. *Kesehatan Reproduksi Wanita Sepanjang Daur Kehidupan.* Syiah Kuala University Pres.
8. Mubarak, W.I.,Indrawati,L and Susanto. *2015 Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar* . Jakarta . Salemba Medika.
9. Oktorika P. Indrawati. Sudiarti. 2020. *Hubungan Index Masa Tubuh (Imt) Dengan Skala Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 2 Kampar*. Jurnal Ners prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners universitas pahlawan
10. Reeder, A. Martin. Koniak-Griffin. 2013. *Keperawatan Komunias Kesehatan Wanita, Bayi, Keluarga* Edisi 8 Vol. 1. Jakarta EGC
11. Yulita, E.S.dkk 2019 *Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Terhadap Dismenore.* Vol.1. Issue 1 Hasanuddin *Journal Of Midwifery*.