

PRANAYAMA SEBAGAI PENGURANGAN NYERI MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SMK BAITURRAHIM JAMBI

Nurbaiti⁽¹⁾Ria Febrina⁽²⁾

1. Program Studi D III Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baiturrahim
2. Program Studi S1 Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baiturrahim
Email : nbaiti812@gmail.com, febrinaria2002@gmail.com

Abstract

Menstruation is the shedding of the endometrium or the lining of the uterus which is part of normal sexual health for women during reproductive age, the problem of dysmenorrhea experienced by women can make young women feel uncomfortable, concentration decreases, tension and anxiety, therefore it needs to be addressed immediately. handle it by pharmacological and non-pharmacological, efforts to reduce the side effects of analgesic drugs, it is recommended that young women can overcome the problem with a comfortable deep breath relaxation method, but nowadays there are still many who do not know the technique of breathing relaxation for pain reduction in menstruation , then based on this problem the solution is to provide education about techniques in breathing relaxation to reduce pain during menstruation, the purpose of this service activity is to provide information and education for young women to do breath relaxation as a reduction in menstrual pain, methods In this activity, it uses a lecture, discussion and question and answer approach, the media used is in the form of leaflets. This activity was carried out from October 2021 to January 2022, this activity was attended by 40 young women with a pretest score of 60% knowledge after health education was carried out, the results of the knowledge of young women increased to 90% of teenagers understand and understand deep breathing relaxation to reduce menstrual pain. The conclusion in this community service activity is that young women understand and understand breathing relaxation as a reduction in menstrual pain and can apply it. It is hoped that the community service activity team will regularly provide knowledge for young women about health so that young women can understand especially reproductive health.

Keywords: *Pranayama, Menstrual pain*

Abstrak

Menstruasi adalah peristiwa peluruhan endometrium atau lapisan dinding rahim yang menjadi bagian dari kesehatan seksual normal bagi wanita selama usia reproduksi, masalah dismenore yang di alami perempuan dapat membuat remaja putri merasa tidak nyaman, konsentrasi menurun, ketegangan serta kegelisahan, maka dari itu perlu segera di tangani dengan cara farmakologi dan non farmologi, upaya mengurangi efek samping dari obat analgesik maka di anjurkan agar remaja putri dapat mengatasi masalah dengan metode relaksasi nafas dalam yang membuat nyaman, akan tetapi sekarang ini masih banyak yang belum mengetahui tehnik relaksasi nafas untuk pengurangan nyeri pada menstruasi, maka berdasarkan masalah tersebut solusinya adalah memberikan edukasi tentang teknik dalam melakukan relaksasi nafas untuk pengurangan nyeri saat menstruasi, tujuan kegiatan pengabdian ini untuk memberikan informasi dan edukasi remaja putri untuk melakukan relaksasi nafas sebagai pengurangan nyeri menstruasi, metode dalam kegiatan ini menggunakan pendekatan ceramah, diskusi dan tanya jawab, media yang digunakan yaitu berupa leaflet. Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan Oktober 2021 sampai Januari 2022, 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 dan memahami tentang relaksasi nafas dalam untuk mengurangi nyeri pada menstruasi. Kesimpulan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini remaja putri mengerti dan memahami tentang relaksasi nafas sebagai pengurangan nyeri pada menstruasi serta dapat menerapkannya. Diharapkan tim kegiatan pengabdian kepada masyarakat secara rutin untuk memberikan pengetahuan bagi remaja putri tentang kesehatan sehingga remaja putri dapat memahami khususnya kesehatan reproduksi.

Kata kunci : *Pranayama, Nyeri menstruasi*

PENDAHULUAN

Menstruasi ialah peristiwa peluruhan endometrium atau lapisan dinding rahim yang menjadi bagian dari kesehatan seksual normal bagi wanita selama usia reproduksi (Nordqvist 2016). Dismenore merupakan nyeri dibagian perut bawah selama menstruasi. Dismenore 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 genital. Biasanya terjadi akibat berbagai kondisi patologis seperti endometriosis, salpingitis, adenomiosis uteri, dan lain-lain. (Puterida, 2020)

Prevalensi dismenorea di Indonesia sebesar 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 (Oktorika 2020). Angka kejadian dismenorea pada kalangan wanita usia produktif berkisar 45% - 95% (Sadiman, 2017). Dismenore primer dialami oleh 60% - 75% remaja. Dilaporkan 30% - 60% remaja wanita yang mengalami dismenorea, didapatkan 7 % - 15% tidak pergi ke sekolah (Larasati, 2016)

Masalah dismenore yang di alami perempuan dapat mneyebabkan berbagai masalah antara lain: bagi remaja putri kejadian dismenore sangat mengganggu 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.(Antari, 2021).

Secara farmakologi nyeri dapat di atasi dengan memberikan analgesik untuk menghilangkan rasa nyeri walaupun anlgesik dapat menghilangkan nyeri secara efektif namun penggunaan analgesik tersebut dapat berdampak ketagihan dan efek samping yang berbahaya. Alternatif 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 ketegangan dan kejenuhan yang biasanya disertai nyeri, mengurangi kecemasan dan relaksasi nafas dalam mempunyai efek distraksi atau penglihatan perhatian. (Antari, 2021).

TARGET DAN LUARAN

Target dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah remaja putri di SMK Baiturrahim Jambi. Setelah dilakukan kegiatan ini pengetahuan dan pemahaman remaja meningkat tentang dismenore, pengertian relaksasi nafas, manfaat relaksasi nafas (pranayama), dan teknik relaksasi nafas dalam mengurangi rasa nyeri menstruasi yang dialami oleh remaja putri meningkat.

Luaran dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah meningkatnya pengetahuan dan pemahaman serta menerapkan relaksasi nafas dalam mengurangi rasa nyeri menstruasi yang dialami oleh remaja putri.

METODE PELKASANAAN

Kegiatan pengabdian ini di lakukan di SMK Baiturrahim Jambi dilaksanakan pada bulan Oktober 2021 sampai bulan Februari 2022 dengan di bantu oleh 2 orang mahasiswa D3 Kebidanan STIKes Baiturrahim, sasaran dalam kegiatan ini adalah remaja putri di SMK Baiturrahim Kota Jambi berjumlah 40 orang metode yang digunakan yaitu menggunakan leaflet, tujuan dari kegiatan ini adalah memberikan informasi dan meningkatkan pengetahuan, serta pemahaman remaja putri tentang relaksasi nafas dalam mengurangi nyeri pada menstruasi setelah dilakukan pendidikan kesehatan ini remaja putri mengerti dan memhami tentang relaksasi nafas dalam pengurangan nyeri pada mennstruasi serta remaja dapat melakukannya. Pelaksanaan kegiatan meliputi: Persiapan kegiatan yaitu melakukan Pengkajian dan analisa data,

identifikasi masalah, penyusunan proposal, menyiapkan izin ke lokasi kegiatan, orientasi, memberikan informasi tentang relaksasi nafas dalam untuk mengurangi nyeri ada menstruasi dengan menggunakan leaflet, mengevaluasi, penyusunan laporan, pembuatan laporan dan Publikasi

HASIL PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di lakukan 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. Hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini akan dipublikasikan dalam bentuk jurnal ilmiah ber-ISSN pada Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK) STIKBA.

Kegiatan pendidikan kesehatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja putri tentang relaksasi nafas, manfaat relaksasi nafas (pranayama), tehnik relaksasi nafas serta remaja dapat menerapkan relaksasi nafas untuk mengurangi nyeri pada saat menstruasi atau sesuai dengan masalah yang di alaminya, Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini telah di laksanakan. Pada bulan Oktober 2021 sampai bulan Januari 2022, kegiatan ini berlangsung kurang lebih 30 menit berupa pendidikan kesehatan dalam mengurangi nyeri pada saat menstruasi dengan teknik relaksasi nafas adapun materi yang di sampaikan yaitu pengertian nyeri menstruasi atau desminore, pengertian relaksasi nafas, manfaat relaksasi nafas dan teknik dalam melakukan relaksasi nafas. Tahapan dalam pelaksanaan 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 dilakuakn pendidikan

keseahatan. Kesimpulan dari hasil pegandian kepada masyarakat ini remaja putri mengerti dan memhami tentang relaksasi nafas dalam pengurangan nyeri pada mennstruasi serta remaja dapat menerapkanya.

Desmenore atau nyeri menstruasi merupakan rasa nyeri pada bagian bawah perut yang terjadi pada saat wanita mengalami menstruasi (Ratnawati 2017). menstruasi di sebabkan oleh hormon protaglandin yang meningkat, peningkatan hormon protaglandin disebabkan oleh menurunnya hormon-hormon estrogen dan progesteron, peningkatan homon prostaglandin menyebabkan otot-otot kandungan berkontraksi dan menghasilkan rasa nyeri. Relaksasi merupakan metode yang efektif untuk menngurangi rasa nyeri, relaksasi sempurna yang dapat mengurangi ketegangan otot, rasa jenuh, kecemasan sehingga mencegahengebatnya 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 Manfaat 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 seseorang. (Setyoadi, 2011). 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.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Yulita.E.S.2019 menyatakan bahwa ada pengaruh relaksasi nafas terhadap dismenore yang ditunjukkan dengan hasil *tes sign* dengan nilai *Asymp sig* (p)=0.000<0.05.berarti signifikan. penelitian lain yang dilakukan oleh

Kursani E dan Putri.S.E tahun 2020 mengatakan bahwa ada pengaruh yang signifikan terhadap pemberian relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri desmenore dengan uji t-test p value $0,002 < 0.05$. dengan demikian teknik relaksasi nafas dalam sangat dibutuhkan untuk penurunan nyeri dismenore. Penelitian yang dilakukan oleh Nur Indasari Z. 2020 menyatakan bahwa adanya efek pemberian teknik relaksasi nafas terhadap penurunan nyeri menstruasi pada remaja putri dengan hasil uji statistik diperoleh hasil p value 0.000 dengan standar defisiensi $\alpha=0.05$, nilai $p < 0.05$.

Berdasarkan hasil penelitian dan teori bahwa relaksasi nafas dalam merupakan metode yang efektif untuk mengurangi rasa nyeri pada menstruasi, tehnik relaksasi nafas dalam yang dilakukan secara berulang akan menimbulkan rasa nyaman. Adanya rasa nyaman inilah yang akhirnya akan meningkatkan toleransi seseorang terhadap nyeri.



Gambar 1 : Koordinasi dengan mitra SMK Baiturrahim dalam melakukan pengabdian kepada masyarakat



Gambar 2 : Pelaksanaan pendidikan kesehatan tentang relaksasi nafas dalam untuk mengurangi nyeri pada menstruasi pada remaja putri di SMK Baiturrahim

KESIMPULAN

1. Kesimpulan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan di SMK Baiturrahim Jambi yang dilakukan oleh dosen Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baiturrahim, tim telah melaksanakan koordinasi dengan tempat pelaksanaan dengan baik dan pihak sekolah bersedia memfasilitasi. 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 pengurangan nyeri menstruasi.

2. Saran

Agar dapat melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat secara rutin untuk memberikan pengetahuan bagi remaja putri tentang kesehatan sehingga remaja putri dapat memahami khususnya kesehatan reproduksi dan dapat menrapkan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Tim pengabdian masyarakat mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada Stikes Baiturrahim 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

Antari, Dayanti, Tirtana. 2021. *Efektifitas Relaksasi Napas Dalam dan Kompres Air Hangat Terhadap Nyeri Dismenore Primer*. Jurnal Kesehatan Medika Saintika

- 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.
- Kursani.E. Putri.S.E. 2020 *Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Di Panti Asuhan Al Ilham Pekanbaru*. .vol 14. No.2. Jurnal Kesehatan Al.-Irsyad.
- Larasati, TA. dan Alatas F. 2016. *“Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja.”* Majority , Volume 5, Nomor 3
- Mayasari. Febriyanti. Primadevi. 2021. *Kesehatan Reproduksi Wanita Sepanjang Daur Kehidupan*. Syiah Kuala University Pres.
- Mubarak, W.I.,Indrawati,L and Susanto. 2015 *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar* . Jakarta . Salemba Medika.
- 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
- Puterida. Netty. Ilmi. 2020. *Hubungan Pengetahuan, Tingkat Stres Dan Riwayat Keluarga Dengan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswi Fkip Prodi Bimbingan Dan Konseling (Bk) Uniska Mab Banjarmasin*.
- Reeder, A. Martin. Koniak-Griffin. 2013. *Keperawatan Komunias Kesehatan Wanita, Bayi, Keluarga* Edisi 8 Vol. 1. Jakarta EGC
- Ratnawati, E. 2017. *Asuhan keperawatan gerontik*.Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Yulita, E.S.dkk 2019 *Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Terhadap Dismenore*. Vol.1. Issue 1 Hasanuddin *Journal Of Midwifery*.