

Manfaat Yoga untuk Mengurangi Nyeri Haid pada Remaja Putri di SMA Islam Al-Falah Kota Jambi

Sri Maharani^{1*}, Fatihatul Hayati²

¹Program Studi DIII Kebidanan, STIKes Baiturrahim,

²Program 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: maharanibarus@gmail.com

Abstract

Dysmenorrhea is pain during menstruation caused by uterine muscle spasms. The cause of dysmenorrhea is due to increased levels of prostaglandins. This increase will result in uterine contractions and vasoconstriction of blood vessels. The blood flow to the uterus decreases so that the uterus does not get an adequate supply of oxygen which causes pain intensity influenced by the individual's description of the pain or the perception of pain experience. Treatment efforts to reduce dysmenorrhea are by administering pharmacological therapies such as analgesic drugs, hormonal therapy with non-steroidal anti-prostaglandin drugs and cervical canal dilatation. Yoga is a technique that teaches such as relaxation techniques, breathing, and body position to increase strength, balance and reduce pain. External targets The results of educational activities on the benefits of yoga to reduce menstrual pain will be published in the form of a national scientific journal so that it can be accessed by the public. This community service activity was held at Al-Falah Islamic High School in Jambi City. Implementation time in January 2021. The target in this activity is students of grade X and XI of Sma Islam Al-Falah Jambi City. The result is that students understand the benefits of yoga to reduce menstrual pain. It is recommended that students more often follow activities that provide knowledge for students by attending other health counseling so as to increase the knowledge of adolescents.

Keywords: *menstrual pain, young women, yoga*

Abstrak

Dismenore adalah nyeri selama menstruasi yang disebabkan oleh kejang otot uterus. Penyebab terjadinya dismenore dikarenakan adanya peningkatan kadar prostaglandin. Peningkatan ini akan mengakibatkan kontraksi uterus dan vasokonstriksi pembuluh darah. Aliran darah yang menuju uterus menurun sehingga uterus tidak mendapat suplai oksigen yang adekuat yang menyebabkan nyeri intensitas nyeri dipengaruhi oleh deskripsi individu tentang nyeri atau persepsi pengalaman nyeri. Upaya penanganan untuk mengurangi dismenore adalah dengan pemberian terapi farmakologi seperti obat analgetik, terapi hormonal dengan obat non steroid anti prostaglandin dan dilatasi kanalis servikalis. Yoga merupakan teknik yang mengajarkan seperti teknik relaksasi, pernafasan, dan posisi tubuh untuk meningkatkan kekuatan, keseimbangan dan mengurangi rasa nyeri. Target luaran Hasil kegiatan edukasi tentang manfaat yoga untuk mengurangi nyeri haid akan dipublikasikan dalam bentuk jurnal ilmiah nasional sehingga dapat diakses oleh masyarakat. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di SMA Islam Al-Falah kota jambi. Waktu pelaksanaan pada bulan Januari 2021. Sasaran dalam kegiatan ini adalah siswi kelas X dan XI SMA Islam Al-Falah Kota Jambi. Hasil yang diperoleh adalah siswi memahami manfaat yoga untuk mengurangi nyeri haid. Disarankan agar siswi lebih sering mengikuti kegiatan yang memberikan pengetahuan bagi siswi dengan menghadiri penyuluhan kesehatan lainnya sehingga dapat meningkatkan pengetahuan remaja.

Kata Kunci: nyeri haid, remaja putri, yoga

PENDAHULUAN

Menurut WHO, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun. Di dunia diperkirakan kelompok remaja berjumlah 1,2 milyar atau 18% dari jumlah penduduk dunia. Masa remaja merupakan periode terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik secara fisik, psikologis maupun intelektual. Sifat khas remaja mempunyai rasa ingin tahu yang besar. Sifat dan resiko yang diambil oleh remaja memerlukan ketersediaan tenaga kesehatan peduli remaja yang dapat memenuhi kebutuhan kesehatan remaja termasuk pelayanan untuk kesehatan reproduksi.¹

Dismenore adalah gejala umum sekunder dari berbagai penyakit gangguan ginekologi, selain itu juga disebut suatu penyakit. Nyeri yang berhubungan dengan dismenore disebabkan oleh hipersekresi prostaglandin dan peningkatan kontraktilitas uterus. Disminorea cukup sering pada wanita muda. Bentuk dismenore berhubungan dengan endometriosis dan adenomiosis dan dapat mewakili gejala utama. Diagnosis dicurigai atas dasar dari riwayat klinis dan pemeriksaan fisik dan dapat dikonfirmasi dengan: USG, yang sangat berguna untuk menyingkirkan beberapa penyebab sekunder dari dismenore, seperti endometriosis dan adenomiosis.²

Prevalensi dismenore dalam penelitian yang dilakukan oleh rebecca, Luh dan Wayan menyatakan bahwa prevalensi penderita disminorea di Indonesia sebesar 64,5% dengan kasus terbanyak ditemukan oleh remaja usia 17-24 tahun.³ Selain itu beberapa penelitian yang dilakukan oleh peneliti yaitu dengan judul "*The prevalence and risk factors of dysmenorrhea*" menyatakan bahwa prevalensi dismenora ada dalam rentang 67% sampai 90% pada usia 17 – 24 tahun.⁴ Didukung pula pada penelitian dengan judul "*Prevalence of premenstrual syndrome and dysmenorrhea among female medical students and its association with collage absenteeism*". Menyatakan bahwa 60% sampai 93% kasus nyeri haid ditemukan pada usia remaja.⁵

Dilihat dari prevalensi yang tinggi pada remaja, nyeri haid pada remaja dikhawatirkan mengganggu aktifitas remaja terutama saat disekolah. Penelitian yang dilakukan dengan judul "Hubungan dismenorea dengan aktivitas belajar remaja putri di SMA Kristen I Tomohon menunjukkan hasil 91,7% siswa mengalami dismenorea setiap bulannya dan sebanyak 68,9% menyatakan adanya gangguan aktivitas pembelajaran yang disebabkan oleh nyeri haid.⁶ Dismenore biasanya diobati dengan obat-obatan seperti oral pil kontrasepsi atau obat anti inflamasi nonsteroid. Selain itu ada berbagai tindakan alternatif untuk dismenore, seperti transkutan stimulasi saraf listrik, akupunktur, akupresur, panas topikal, intervensi perilaku, relaksasi, dan terapi herbal dan diet.⁷

Yoga merupakan tehnik yang mengajarkan seperti tehnik relaksasi, pernafasan, dan posisi tubuh untuk meningkatkan kekuatan, keseimbangan dan mengurangi rasa nyeri. Beberapa gerakan yoga mampu mengubah pola penerimaan rasa sakit ke fase yang lebih menenangkan yaitu Pose Upavishta Konasana, Buddha Kosana, Janu Shirsasana, Supta Baddha Konasana, Mudhasana.⁸

Berdasarkan survey awal yang dilakukan pada bulan desember didapatkan hasil bahwa dari 10 orang siswi 8 orang mengalami disminorhea dan dari 8 orang yang mengalami disminorehea 5 orang mengatakan mengatasinya hanya dengan minum obat, sedangkan 3 orang mengatakan diallihkan dengan jalan-jalan dan olahraga.

Berdasarkan fenomena diatas penulis tertarik memberikan pengetahuan mengenai manfaat yoga untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri. Tujuan dari kegiatan

pengabdian ini yaitu memberikan penyuluhan kesehatan tentang manfaat yoga untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri. Manfaat pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan adalah Kegiatan ini memberikan pengalaman yang baik kepada siswi untuk mengatasi nyeri haid dengan teknik rileksasi yoga.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada bulan Januari 2021 dengan sasaran kegiatan adalah remaja putri jumlah 50 orang. Tahapan kegiatan Pengabdian kepada masyarakat meliputi:

Persiapan

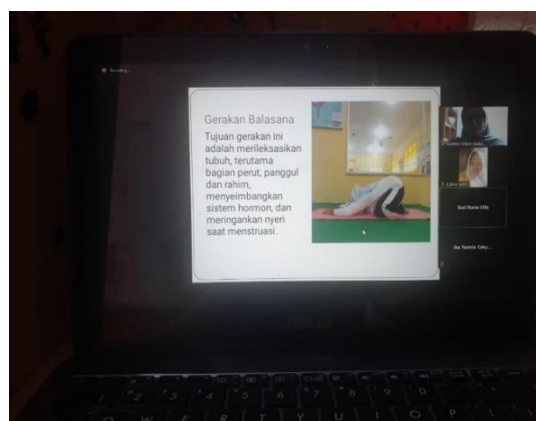
1. Sosialisasi: pertemuan dengan wakil kepala sekolah, guru BK dan bagian UKS.
2. Mengidentifikasi masalah.
3. Perumusan solusi : Menyampaikan rencana kegiatan kepada pihak sekolah dengan mengurus surat izin melakukan pengabdian kepada masyarakat.

Pelaksanaan

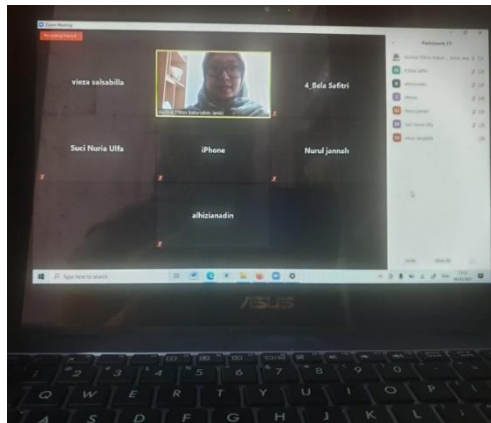
1. Melakukan *pretest* (menggali pemahaman siswi mengenai manfaat yoga untuk mengurangi nyeri haid)
2. Memberikan pendidikan kesehatan tentang pentingnya yoga untuk mengurangi nyeri haid (pengertian, manfaat, cara melakukan, kelemahan) secara daring menggunakan zoom meeting.
3. Monitoring dan Evaluasi dengan melakukan post tes.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan ini bertujuan agar remaja putri mengetahui tentang manfaat yoga mengurangi nyeri haid. Pada pengabdian masyarakat ini dilakukan pendidikan kesehatan kepada remaja putri mengenai manfaat yoga untuk mengurangi nyeri haid. Kegiatan penyuluhan berlangsung kurang lebih 30 menit secara daring menggunakan zoom meeting dan terlaksana dengan tertib dan lancar serta mendapat antusias yang baik dari peserta, maupun sekolah. Kegiatannya adalah melakukan pendidikan kesehatan berupa penyuluhan tentang manfaat yoga untuk mengurangi nyeri haid meliputi pengertian, manfaat, cara melakukan, kelemahan. siswi cukup memahami dan sangat antusias dalam kegiatan ini, terbukti beberapa siswi bertanya khususnya tentang manfaat yoga untuk mengurangi nyeri haid.



Gambar 1. Penyampaian materi



Gambar 2: Proses tanya jawab

Nyeri haid atau yang sering disebut dengan dismenore merupakan nyeri atau kram perut yang dialami sebelum atau saat menstruasi datang. Adapun dismenore terbagi menjadi dismenore primer dan sekunder. Dismenore primer terkait dengan kondisi ginekologi yang umum terjadi, nyeri yang terasa pada bagian perut bagian bawah, panggul, punggung sampai ke paha. Dismenore bisa terjadi dalam hitungan jam sampai hari.⁹

Dismenore adalah gejala umum sekunder dari berbagai penyakit gangguan ginekologi, selain itu juga disebut suatu penyakit. Nyeri yang berhubungan dengan dismenore disebabkan oleh hipersekresi prostaglandin dan peningkatan kontraktilitas uterus. Disminorea cukup sering pada wanita muda. Bentuk dismenore berhubungan dengan endometriosis dan adenomiosis dan dapat mewakili gejala utama. Diagnosis dicurigai atas dasar dari riwayat klinis dan pemeriksaan fisik dan dapat dikonfirmasi dengan: USG, yang sangat berguna untuk menyingkirkan beberapa penyebab sekunder dari dismenore, seperti endometriosis dan adenomiosis.²

Dismenore biasanya diobati dengan obat-obatan seperti oral pil kontrasepsi atau obat anti inflamasi nonsteroid. Selain itu ada berbagai tindakan alternatif untuk dismenore, seperti transkutan stimulasi saraf listrik, akupunktur, akupresur, panas topikal, intervensi perilaku, relaksasi, dan terapi herbal dan diet.⁷

Yoga direkomendasikan sebagai salah satu terapi non-farmakologi yang dapat mengurangi nyeri haid atau dismenore dimana dalam pelaksanaannya lebih murah, aman dan memiliki efek samping.¹⁰ Yoga merupakan suatu terapi tradisional yang dirancang suatu latihan fisik yang mengkombinasi keseimbangan fisik, mental dan emosional untuk meningkatkan kesehatan. Setiap gerakan yang dilakukan akan mengkoordinasikan gerakan tubuh dan pikiran sehingga dapat melenturkan tubuh, menenangkan jiwa dan memberikan energi bagi tubuh.⁹

Beberapa penelitian yang telah dilakukan untuk membuktikan teknik gerakan yoga dapat mengurangi intensitas nyeri saat menstruasi seperti yang dilakukan oleh Christina E. McGovern, RN, BSN, PHN, Corjena Cheung, PhD, MS, RN dengan judul “*Yoga and Quality of Life in Women with Primary Dysmenorrhea: A Systematic Review*” pada tahun 2018 didapatkan hasil bahwa Hasil menunjukkan bukti awal untuk yoga sebagai metode peningkatan kualitas hidup yang aman dan efektif untuk wanita dengan dismenore primer.⁹

Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Nam-Young Yang, RN, PhD and Sang-Dol Kim, RN, PhD yang berjudul “*Effects of a Yoga Program on Menstrual Cramps and Menstrual Distress in Undergraduate Students with Primary Dysmenorrhea: A Single-Blind,*

Randomized Controlled Trial” pada tahun 2016 didapatkan hasil bahwa intervensi yoga dapat mengurangi kram menstruasi pada mahasiswa perempuan dengan dismenore primer.¹⁰ Setelah dilakukan evaluasi dengan melakukan post test didapatkan hasil terdapat kenaikan skor dari pertanyaan yang diberikan kepada siswa dari skor pada saat pre test.

KESIMPULAN

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat khususnya remaja putri di SMA Islam Al-Falah Kota Jambi yang dilakukan oleh dosen Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baiturrahim Jambi berjalan dengan baik. Siswi yang hadir antusias dalam mendengarkan penyampaian materi yang diberikan melalui zoom dan bertanya apa yang mereka belum mengerti. Kegiatan ini memberikan pengalaman yang baik kepada siswi untuk mengurangi nyeri haid dengan melakukan yoga.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih saya ucapkan kepada STIKes Baiturrahim Jambi yang memberikan support dan memberikan pendanaan dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat. Selain itu terima kasih pula kepada instansi tempat pelaksanaan atas kerjasamanya.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kementerian Kesehatan RI. Infodatin Reproduksi Remaja-Ed.Pdf. *Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja* 1–8 (2017).
2. Petraglia, F., Bernardi, M., Lazzeri, L., Perelli, F. & Reis, F. M. Dysmenorrhea and related disorders. *F1000Research* **6**, 1–7 (2017).
3. Silaen, R. Ani, L. Putri, W. Prevalensi Dysmenorrhea Dan Karakteristiknya Pada Remaja Putri Di Denpasar. *J. Med. Udayana* **8**, 1–6 (2019).
4. Ju, H., Jones, M. & Mishra, G. The prevalence and risk factors of dysmenorrhea. *Epidemiol. Rev.* **36**, 104–113 (2014).
5. Syed, A. & Rao, S. B. Prevalence of premenstrual syndrome and dysmenorrhea among medical students and its impact on their college absenteeism. *Int. J. Reprod. Contraception, Obstet. Gynecol.* **9**, 1377 (2020).
6. Saguni, F., Madianung, A. & Masi, G. Hubungan Dismenore Dengan Aktivitas Belajar Remaja Putri Di Sma Kristen I Tomohon. *J. Keperawatan UNSRAT* **1**, 111363 (2013).
7. Ko, H. N., Sun Le, S. & Dol Kim, S. Effects of Yoga on Dysmenorrhea: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials. *Altern. Integr. Med.* **05**, (2016).
8. Pujiastuti Sindhu. *YOGA untuk Kehamilan : Sehat, Bahagia, dan Penuh Makna*. (Qanita, 2009).
9. McGovern, C. E. & Cheung, C. Yoga and Quality of Life in Women with Primary Dysmenorrhea: A Systematic Review. *J. Midwifery Women's Heal.* **63**, 470–482 (2018).
10. Yang, N. Y. & Kim, S. D. Effects of a Yoga Program on Menstrual Cramps and Menstrual Distress in Undergraduate Students with Primary Dysmenorrhea: A Single-Blind, Randomized Controlled Trial. *J. Altern. Complement. Med.* **22**, 732–738 (2016).