
SENAM YOGA UNTUK MENGURANGI NYERI DISMINORE PADA REMAJA DIDESA KARANGLO

Dea Riskha Fitriliana*
STIKES Brebes
riskhadea@gmail.com

Abstrak

Dismenore merupakan masalah saat menstruasi yang dihadapi sebagian besar wanita. Faktor yang dapat mempengaruhi dismenore salah satunya adalah yoga. Yoga merupakan kegiatan melakukan aktivitas fisik, mempelajari mental, dan teknik pernapasan untuk menghilangkan stress, meringankan kecemasan dan mengurangi nyeri haid. Tujuan umum dalam penelitian ini adalah mengetahui pelaksanaan senam Yoga dalam mempengaruhi dismenore pada remaja. Metode yang dilakukan dengan tahap persiapan, pelaksanaan kegiatan dan tahap evaluasi. Kegiatan “Senam Yoga untuk Mengurangi Nyeri Dismenore di Desa Karanglo” dapat meningkatkan pengetahuan tentang pengertian senam yoga, manfaat senam yoga, gerakan yoga untuk mengurangi nyeri dismenore. Peningkatan pengetahuan bagi peserta penyuluhan pengetahuan tentang anemi dilakukan dengan metode ceramah dan demonstrasi. Penurunan kasus Dismenore pada remaja di Desa Karanglo diharapkan dapat terwujud dengan baik.

Kata Kunci: Dismenore, Senam Yoga, Remaja Putri

Dysmenorrhea is a problem during menstruation that most women face. One factor that can affect dysmenorrhea is yoga. Yoga is the activity of doing physical activity, mental learning, and breathing techniques to relieve stress, relieve anxiety and reduce menstrual pain. The general objective in this study was to determine the implementation of Yoga gymnastics in influencing dysmenorrhea in adolescents. This method is carried out with the preparation stage, the implementation of activities and the evaluation stage. The activity "Yoga Gymnastics to Reduce Dysminora Pain in Karanglo Village" can increase knowledge about understanding yoga practice, the benefits of yoga practice, yoga movements to reduce dysmenorrhea pain. Increased knowledge for counseling participants Knowledge about anemia is carried out by lecture and demonstration methods. The decrease in dysmenorrhea cases in adolescents in Karanglo Village is expected to be well realized

Keywords: *Dysmenorrhea, Yoga, Young Women*

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa yang penting karena merupakan masa peralihan ke masa dewasa. Berbagai masalah dan perubahan-perubahan baik fisik, biologik, psikologik maupun sosial, harus dihadapi remaja dalam perjalanan hidupnya menuju masa dewasa. Jika dipandang dari aspek psikologi dan sosialnya, masa remaja adalah suatu fenomena fisik yang berhubungan dengan pubertas. Pubertas adalah suatu fenomena bagian yang penting dari masa remaja di mana yang lebih ditekankan adalah proses biologik yang pada akhirnya mengarah pada kemampuan bereproduksi (Narendra, 2002).

Menstruasi merupakan peristiwa perdarahan secara periodik dan siklus dari rahim disertai pelepasan selaput lendir rahim (endometrium) melalui vagina wanita yang sudah memasuki usia reproduksi. Setiap wanita yang tidak sedang hamil dan belum menopause biasanya akan mendapat menstruasi berkisar antara 3-7 hari dan rata-rata berulang setiap 28 hari (Prawirohardjo, 2007).

Dismenore merupakan masalah saat menstruasi yang dihadapi sebagian besar wanita. Faktor yang dapat mempengaruhi dismenore salah satunya adalah yoga. Yoga

merupakan kegiatan melakukan aktivitas fisik, mempelajari mental, dan teknik pernapasan untuk menghilangkan stress, meringankan kecemasan dan mengurangi nyeri haid. (Dewi, Wagiyono, & Astuti, 2015) Tujuan umum dalam penelitian ini adalah mengetahui pelaksanaan senam Yoga dalam mempengaruhi dismenore pada remaja.

Beberapa aktivitas fisik dapat dilakukan untuk mengurangi dismenore. Salah satunya dengan melakukan yoga. Yoga merupakan kegiatan melakukan aktivitas fisik, mempelajari mental, dan teknik pernapasan untuk menghilangkan stress. Karena itu, yoga dapat membantu pikiran dan tubuh, mengatasi stress dan depresi seseorang sehingga menjadi tenang dan dapat mengelola ketidaknyamanan saat menstruasi. Pose yoga aman dan sederhana dapat dilakukan untuk dismenore primer. (Rakhshae, 2011)

IDENTIFIKASI MASALAH

Permasalahan yang dialami oleh mitra adalah masih minimnya jumlah remaja yang mengetahui tentang Senam Yoga dapat Mengurangi Nyeri Disminore.

METODELOGI PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan pada program pengabdian kepada masyarakat ini disusun secara sistematis

Tahap Persiapan

Kegiatan yang dilakukan pada tahap persiapan adalah:

Survey tempat pelaksanaan kegiatan

1. Penyusunan materi berupa Leaflet
2. Survey permasalahan
3. Pembuatan proposal dan penyelesaian administrasi perijinan tempat
4. Penyusunan materi untuk penyuluhan seperti pembuatan SAP
5. Evaluasi tahap persiapan

Tahap Pelaksanaan Kegiatan

Persiapan

1. Pembuatan leaflet
2. Pengurusan perijinan penyuluhan
3. Pertemuan persiapan penyuluhan

4. Pertemuan membahas tentang persiapan pelaksanaan penyuluhan pada remaja

Pelaksanaan

1. Tahap pertama dalam pelaksanaan penyuluhan ini adalah memberi informasi tentang hari penyuluhan.
2. Penyuluhan tentang senam yoga untuk mengurangi nyeri dismenore Di Desa Karanglo Kecamatan Jatibarang Kabupaten Brebes.
3. Penyuluhan dilakukan dengan menggunakan media Lisan, tertulis dan elektronik.

Tindak lanjut

Remaja Putri mengetahui tentang Senam Yoga untuk Mengurangi Nyeri Disminore.

Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi merupakan tahapan yang dilakukan untuk menilai kegiatan secara keseluruhan dan meninjau kembali apakah terdapat kekurangan-kekurangan selama kegiatan. Tahap evaluasi ini bertujuan agar kegiatan yang dilakukan dapat berjalan dengan efektif dan sesuai dengan yang diharapkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian dapat diuraikan melalui 2(dua) tahapan kegiatan, yaitu persiapan dan pelaksanaan. Pada tahap persiapan yang merupakan perencanaan program pengabdian dilakukan kegiatan sebagai berikut :

Koordinasi dengan pihak desa dilakukan dengan Kepala Desa Karanglo. Pihak desa mendukung kegiatan pengabdian yang dilakukan oleh dosen Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Brebes dalam rangka senam yoga untuk mengurangi dismenore pada remaja di wilayahnya. Dari koordinasi dengan Kader dan Bidan Desa Karanglo maka sasaran penyuluhan adalah remaja di Desa Karanglo, yaitu dengan target peserta pelatihan sebanyak 70 orang. Materi pelatihan yang telah direncanakan oleh tim pengabdian meliputi pengetahuan tentang pengertian senam yoga, manfaat senam

yoga, gerakan yoga untuk mengurangi nyeri dismenore.

Pada tahap pelaksanaan program pengabdian dapat diuraikan bahwa Kegiatan pengabdian “Senam Yoga untuk Mengurangi Nyeri Disminore di Desa Karanglo Kecamatan Jatibarang Kabupaten Brebes” dilaksanakan pada hari Senin di Desa Karanglo. Kegiatan pengabdian dihadiri oleh ibu ibu hamil di Desa Karanglo Kabupaten Brebes. Para peserta cukup senang dan antusias dengan adanya program pengabdian dari tim PKM STIKes Brebes berupa Senam Yoga untuk Mengurangi Nyeri Disminore. Materi penyuluhan pengertian senam yoga, manfaat senam yoga, gerakan yoga untuk mengurangi nyeri dismenore. Semua materi tersebut dapat disampaikan oleh penyuluh dengan waktu terbatas. Pada sesi tanya jawab ada beberapa pertanyaan yang diajukan peserta, antara lain: apakah senam lain bias untuk mencegah disminore, berapa kali senam yoga dilakukan untuk penanganan disminore dan lain sebagainya.



Gambar 1. Penyampaian Materi Penyuluhan

Keberhasilan target jumlah peserta pelatihan dapat dikatakan sangat baik. Dari 70 orang peserta yang diundang berdasarkan arahan bidan Desa ke semuanya (100%) dapat menghadiri kegiatan pelatihan. Ketercapaian tujuan pelatihan dapat dikatakan baik (80%). Ada peningkatan pengetahuan dari peserta tentang Senam Yoga untuk Mengurangi Nyeri Disminore pada remaja putri di Desa Karanglo Kecamatan Jatibarang Kabupaten Brebes diharapkan dapat terwujud dengan baik melalui pemberian pendidikan kesehatan. Ketercapaian target materi yang telah

direncanakan dapat dikatakan baik (80%). Semua materi pelatihan dapat disampaikan dengan waktu yang terbatas. Materi yang disampaikan tentang pengertian senam yoga, manfaat senam yoga, gerakan yoga untuk mengurangi nyeri dismenore.

Beberapa aktivitas fisik dapat dilakukan untuk mengurangi dismenore. Salah satunya dengan melakukan yoga. Yoga merupakan kegiatan melakukan aktivitas fisik, mempelajari mental, dan teknik pernapasan untuk menghilangkan stres. Karena itu, yoga dapat membantu pikiran dan tubuh, mengatasi stress dan depresi seseorang sehingga menjadi tenang dan dapat mengelola ketidaknyamanan saat menstruasi. Pose yoga aman dan sederhana dapat dilakukan untuk dismenore primer. (Rakhshae, 2011)

Kemampuan peserta dalam penguasaan materi dapat dikatakan baik (75%). Penyampaian materi dengan metode ceramah dan menggunakan leaflet mendukung kemampuan peserta dalam menguasai materi yang disampaikan oleh tim pengabdian.

Secara keseluruhan kegiatan “Senam Yoga untuk Mengurangi Nyeri Disminore di Desa Karanglo Kecamatan Jatibarang Kabupaten Brebes” dapat dikatakan baik dan berhasil, yang dapat diukur dari keempat komponen di atas

KESIMPULAN

Kegiatan “Senam Yoga untuk Mengurangi Nyeri Disminore di Desa Karanglo” dapat meningkatkan pengetahuan tentang pengertian senam yoga, manfaat senam yoga, gerakan yoga untuk mengurangi nyeri dismenore. Peningkatan pengetahuan bagi peserta penyuluhan pengetahuan tentang anemia dilakukan dengan metode ceramah dan demonstrasi. Penurunan kasus Dismenore pada remaja di Desa Karanglo diharapkan dapat terwujud dengan baik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada STIKES Brebes yang telah memberi

dukungan **financial** terhadap pelaksanaan kegiatan ini.

REFERENSI

Dewi, A. M., Wagiyono, & Astuti, R. (2015). Pengaruh Gerakan Yoga terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Siswi SMP Al-Fattah DeSemarang. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*.

Rakhshae Z. (2011). Effect of Three Yoga Poses (Cobra, Cat and Fish Poses) in Women with Primary Dysmenorrhea: A

Randomized Clinical Trial. *J Pediatr Adolesc Gynecol*.

Narendra, M. B. (2002) Baku Standard Tumbuh Kembang. EGC.

Prawirohardjo, Sarwono. (2007). Ilmu Kandungan Edisi 2 Jilid 4. Jakarta: YBP-SP.