

## **Pemberian Informasi Tentang Nyeri Haid dan Yoga untuk Mengurangi Nyeri Haid Primer di SMK Swadaya Temanggung**

Widayati<sup>1</sup>, Hapsari Windayanti<sup>2</sup>, Masruroh<sup>3</sup>, Cahyaningrum<sup>4</sup>  
<sup>1,2,3,4</sup> Universitas Ngudi Waluyo

Email Korespondensi: hapsari.email@gmail.com

### **ABSTRAK**

Menstruasi/haid merupakan proses pengeluaran darah dari uterus disertai serpihan selaput dinding uterus pada wanita. Dismenore adalah menstruasi/haid yang mengalami nyeri di perut bagian bawah yang disebabkan oleh peningkatan hormon prostaglandin, sehingga menyebabkan peningkatan kontraksi uterus dan vasokonstriksi pembuluh darah. Darah yang menuju uterus mengalami peningkatan, tetapi kecukupan oksigen tidak terpenuhi yang akhirnya menyebabkan nyeri. Nyeri haid dapat ditangani baik secara farmakologi ataupun non farmakologi. Salah satu pengobatan non farmakologi yaitu dengan melakukan yoga. Perempuan yang mengalami dismenore cenderung aktivitasnya akan terganggu karena mengalami ketidaknyamanan, sehingga akan menghambat produksi hormon endorfin. Remaja putri di SMK Swadaya Temanggung ini ada beberapa siswi yang belum mengetahui dengan benar terkait yoga untuk membantu mengatasi nyeri haid primer. Oleh karena itu, tim tertarik untuk memberikan penyuluhan tentang yoga untuk mengurangi nyeri haid primer di SMK Swadaya Temanggung. Tujuan dilakukan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan remaja bahwa nyeri haid dapat diatasi dengan menggunakan yoga. Tahapan yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian Masyarakat ini meliputi lima tahapan. Tahap satu tim menentukan respondennya, tahap kedua tim menentukan waktu pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat, tahap ketiga tim melakukan pretest tentang nyeri haid, tahap keempat tim memberikan penyuluhan tentang nyeri haid dan yoga untuk mengurangi nyeri haid primer, tahap kelima yaitu evaluasi dengan melakukan posttest. Hasil yang didapatkan bahwa pengetahuan remaja sebelum dilakukan kegiatan yaitu pengetahuan remaja tidak ada yang berpengertian baik sedangkan setelah dilakukan penyuluhan, remaja yang berpengertian baik sejumlah 29 responden. Hal ini menunjukkan bahwa ada peningkatan pengetahuan remaja tentang yoga untuk mengurangi nyeri haid primer.

**Kata Kunci:** Pengetahuan, Nyeri Haid Primer, Yoga, Remaja

### **ABSTRACT**

*Menstruation/menstruation is the process of expelling blood from the uterus accompanied by fragments of the lining of the uterine wall in women. Dysmenorrhea is menstrual/menstrual pain in the lower abdomen caused by an increase in the hormone prostaglandin, which causes increased blood uterine contractions and vasoconstriction of blood vessels. Blood flow to the uterus increases, but oxygen is not sufficient, which ultimately causes pain. Menstrual pain can be treated either pharmacologically or non-pharmacologically. One non-pharmacological treatment is doing yoga. Women who experience dysmenorrhea tend to have their activities disrupted because they experience discomfort, which will inhibit the production of endorphins. There are several young women at SMK Swadaya Temanggung who don't really know about yoga to help overcome primary menstrual pain. Therefore, the team is interested in providing counseling about yoga to reduce primary menstrual pain at SMK Swadaya Temanggung. The aim of this community service is to increase teenagers' knowledge that menstrual pain can be overcome using yoga. The stages carried out in this community service activity include five stages. In the first stage the team determined the respondents, in the second stage the team stated the time for carrying out community service activities, in the third stage the team conducted a pretest about menstrual pain, in the fourth stage the team provided counseling about menstrual pain and yoga to reduce primary menstrual pain, in the fifth stage there was an evaluation by conducting a posttest. The results obtained were that the knowledge of teenagers before the activity was carried out, namely that none of the teenagers had good knowledge, whereas after the counseling was carried out, there were 29 teenagers who had good knowledge. This shows that there is an increase in teenagers' knowledge about yoga to reduce primary hair pain.*

**Key Words:** *Knowledge, Primary Menstrual Pain, Yoga, Teenagers*

## 1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan suatu fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seorang individu. Masa ini merupakan periode transisi dari masa anak ke masa dewasa yang ditandai dengan percepatan perkembangan fisik, mental, emosional dan sosial yang berlangsung pada dekade kedua kehidupan (Tarwoto et al, 2010). Masa remaja berhubungan dengan suatu fenomena fisik yang berhubungan dengan pubertas. Pubertas adalah suatu bagian penting dari masa remaja dimana yang lebih ditekankan adalah proses biologis yang mengarah kepada kemampuan bereproduksi. Pada wanita, kedua ovarium akan menghasilkan ovum. Pada saat ini perempuan akan mengalami ovulasi dan menstruasi (Maisaroh, 2009). Haid/menstruasi merupakan proses pengeluaran darah dari uterus disertai serpihan selaput dinding uterus pada wanita yang terjadi secara periodik (Maulana, 2009).

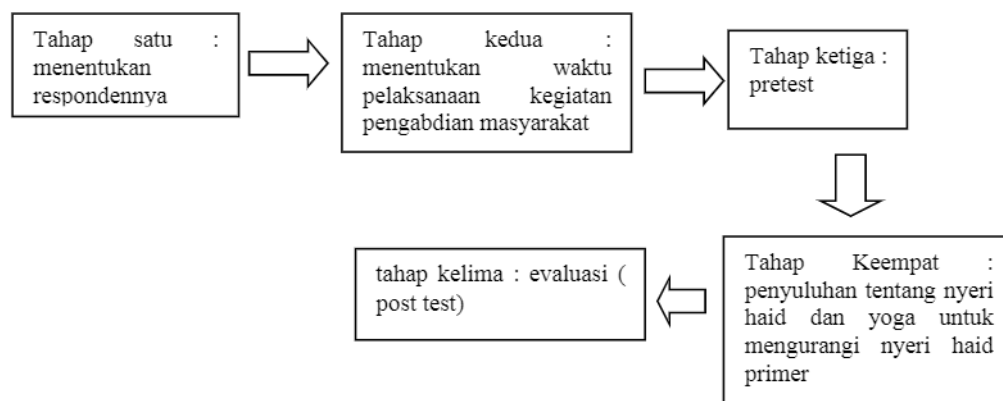
Pada wanita biasanya pertama kali menstruasi (*menarche*) pada umur 12–16 tahun. Siklus menstruasi normal terjadi 22–35 hari, dengan lamanya menstruasi selama 2–7 hari (Sukarni, 2013). Pada saat dan sebelum haid/menstruasi, seringkali wanita mengalami rasa tidak nyaman di perut bagian bawah. Kontraksi rahim menyebabkan banyak rasa sakit selama siklus menstruasi karena rahim yang menegang akan menghambat darah mengalir lancar ke dinding rahim. Sifat dan tingkat rasa nyeri bervariasi mulai dari yang ringan hingga berat. Kondisi ini dapat bertambah parah bila disertai dengan kondisipsikis yang tidak stabil, sehingga harus meninggalkan pekerjaannya dan memaksanya harus beristirahat atau mencari pengobatan. Kondisi tersebut dinamakan *dysmenorrhea* yang merupakan suatu fenomena simptomatik meliputi nyeri abdomen kram, sakit punggung gejala gastrointestinal seperti mual dan diare dapat terjadi sebagai gejala dari menstruasi (Kusmiran, 2012). Pada usia 17–24 tahun sering terjadi *dysmenorrhea*, karena pada usia itu terjadi optimalisasi fungsi rahim (Lowdermilk & Perry, 2006). Tidak semua nyeri menstruasi dapat ditanganimegunakan obat anti nyeri namun bisa menggunakan terapi komplementer. Salah satu terapi komplementer yang dapat digunakan dalam mengurangi nyeri haid yaitu senam yoga. Berdasarkan hasil pengamatan Tim menunjukkan bahwa pengetahuan remaja di SMK Swadaya Temanggung tentang senam yoga yang dapat digunakan untuk mengatasi nyeri haid masih ada yang kurang betul. Oleh karena itu, Tim melakukan kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini.

## 2. PERMASALAHAN MITRA

Permasalahannya yaitu masih adanya siswi yang belum mengetahui tentang cara penanganan disminore baik secara farmakologi maupun nonfarmakologi. Oleh karena itu, tim memberikan penyuluhan/edukasi mengenai yoga untuk mengatasi nyeri haid primer.

## 3. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan di SMK Swadaya Temanggung dilakukan dengan 5 tahapan yaitu :



## 4. PEMBAHASAN

Hasil survey World Health Organization (WHO) tahun 2013 menunjukkan > 80 % etika usia subur mengalami disminore etika haid, dan 67,2% nya terjadi pada kelompok umur 13-21

tahun. Sebanyak 90 % perempuan Indonesia pernah mengalami dismimore (Gumangsari dalam Fitria & Haqqattiba'ah, 2020). Prevalensi angka kejadian dismimore di Indonesia menurut jurnal Occupational Environmentl cukup tinggi yaitu 54,98 % dismimore primer dan 9,36 % dismimore sekunder.

Kegiatan penyuluhan tentang yoga untuk mengurangi nyeri haid dilaksanakan pada tanggal 31 Oktober 2022. Sebelum kegiatan dimulai, dilakukan pembukaan terlebih dahulu yang dihadiri oleh Kepala Sekolah dan Pembina PMR Swadaya Temanggung, tim pengabdian kepada masyarakat, dan siswa/siswi. Pada awal kegiatan tim mengucapkan salam kepada siswi yang mengikuti kegiatan PMR di SMK Swadaya Temanggung, kemudian, tim dan siswi berdoa terlebih dahulu, yang selanjutnya tim melakukan perkenalan terlebih dahulu kepada siswi yang mengikuti kegiatan PMR di SMK Swadaya Temanggung. Setelah tim melakukan perkenalan tim melanjutkan dengan melakukan penyuluhan tentang yoga terhadap siswa/siswi SMK Swadaya Temanggung. Setelah tahap penyuluhan dilakukan diskusi dengan tim dan peserta penyuluhan. Diakhir sesi dilakukan pretest untuk mengetahui perubahan pengetahuan setelah dilakukan pengetahuan. .

Tabel 1. Distribusi Frekuensi pre dan post Tes Pengetahuan Siswa tentang Nyeri haid dan Yoga untuk Mengurangi Nyeri

Pengetahuan	Sebelum		Sesudah	
	Frekuensi (n)	Prosentase (%)	Frekuensi (n)	Prosentase (%)
Baik	0	0	29	85,3
Cukup	14	41,2	5	14,7
Kurang	20	58,8	0	0
<b>Total</b>	<b>34</b>	<b>100</b>	<b>34</b>	<b>100</b>



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Berdasarkan tabel 1, pengetahuan remaja sebelum dilakukan penyuluhan sebagian besar adalah pengetahuan kurang sebanyak 20 remaja (58,8%) dan setelah dilakukan penyuluhan sebagian besar memiliki pengetahuan baik sebanyak 29 remaja (85,3%). Pengetahuan siswa tentang nyeri haid dan yoga untuk mengurangi nyeri haid mengalami peningkatan, hal ini terlihat dari pengetahuan sebelum diberikan penyuluhan yang berpengetahuan baik yang awalnya tidak ada menjadi ada dengan jumlah 29 remaja (85,3%), dan pengetahuan kurang yang awalnya terdapat 20 remaja (58,8%), setelah diberikan penyuluhan menjadi tidak ada (0%).

Penyuluhan merupakan salah satu cara meningkatkan pengetahuan remaja tentang nyeri haid dan yoga untuk mengurangi nyeri haid. Penyuluhan merupakan proses belajar psikis yang berlangsung dalam interaksi aktif manusia dengan lingkungannya dan menghasilkan perubahan dalam pengetahuan, ketrampilan, maupun sikap. Melalui penyuluhan seseorang akan belajar dari tidak tahu menjadi tahu. (Wilbur K., El Salam S., Mohammad E, 2010). Pengetahuan (*knowledge*) merupakan domain penting dalam terbentuknya kesehatan seseorang. Peningkatan pengetahuan dapat meningkatkan sikap dan kesehatan pengobatan sendiri yang sesuai aturan. Penyuluhan dapat dilakukan dengan berbagai metode, diantaranya metode ceramah, metode diskusi, metode demonstrasi serta gabungan dari ketiga metode tersebut. (Anwar S, 2005). Dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat, tim menggunakan penyuluhan dengan metode menggabungkan ke-3 penyuluhan tersebut. Melalui penyuluhan kesehatan seseorang akan belajar dari tidak tahu menjadi tahu.

Nyeri Haid merupakan salah satu ketidaknyamanan dalam menstruasi yang dialami oleh remaja putri. Nyeri haid merupakan proses fisiologi dalam menstruasi yang disebabkan karena peningkatan hormon prostaglandin. Nyeri haid ini bisa dikurangi dengan penanganan farmakologi

maupun non farmakologi. Farmakologi dengan minum obat pereda nyeri. Untuk penangan non farmakologi bisa dengan hipnoterapi, aromaterapi, akupresure ataupun dengan yoga.

Pose dalam yoga untuk mengurangi haid ada beberapa poses, salah satunya adalah *arching pigeon*. *Arching pigeon* adalah gerakan pembuka pinggul karena yang mampu mengurangi kram perut dan merasa lebih santai. *Arching pigeon* merangsang organ-organ internal, membenteng otot bokong dalam, lipatan paha, dan psoas, otot panjang di sisi kolom tulang belakang dan panggul (Sindu, 2015). *Pigeon pose* yoga dapat dilakukan dengan beberapa variasi. Sebelum melakukan gerakan *pigeon pose* yoga, perlu melakukan pose dasar yang meliputi : duduk diatas matras yoga, lakukan posisi seperti merangkak. Setelah itu luruskan kaki ke belakang. Jika sudah, angkat pinggul ke atas secara perlahan sehingga tubuh dan kaki membentuk sudut segitiga atau terluhat seperti huruf V terbalik Tekuk kaki kanan ke depan sehingga lutut mendekati pergelangan tangan. Lipat kaki kanan tidak menyentuh matras. Kaki kiri tetap lurus ke belakang dan posisi pinggang tetap lurus ke depan. Setelah posisi badan terasa stabil, tekuk badan ke depan hingga dari mendekati matras. Kemudian menyangga dahi dengan kedua lengan menggunakan blok (dengan posisi ini tarik nafas dalam, dalam beberapa kali). Kembalikan posisi kaki seperti semula dengan menggunakan tangan sebagai penyangga. Kembalikan posisi kaki seperti awal dan buat tubuh berada di posisi merangkak. Ulangi tahap yang sama namun kali ini yang dilipat adalah kaki kiri.

Hal ini sesuai dengan pengabdian yang dilakukan oleh Dwiyanti dkk (2022), Windayanti, H, Khayati, YN, dkk (2021) tentang yoga untuk mengurangi nyeri disminorhae pada remaja menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan setelah dilakukan penyuluhan.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ristanti dan Windayanti (2022), tentang tingkat pengetahuan remaja putri tentang yoga untuk mengurangi nyeri haid menunjukkan bahwa pengetahuan remaja putri sebagian besar berpengetahuan kurang sebesar 50% remaja putri. Penelitian yang dilakukan oleh Putri Indah, Zuhroh dan Sandi tentang pengaruh senam yoga terhadap nyeri haid pada remaja putri kelas X MAN 1 Kota Probolinggo menunjukkan hasil bahwa senam yoga dapat mengurangi nyeri haid pada remaja putri.

Hasil penelitian Saputra (2016), tentang Pengaruh Senam Yoga terhadap Tingkat Kecemasan Wanita Pra Menopause menunjukkan bahwa senam yoga mampu menurunkan tingkat kecemasan Wanita pra menopause.

Hasil penelitian Cahyaningsih, I, Wiedyaningsih, C, Kristina, S.A (2013), menyampaikan ada pengaruh penyuluhan terhadap pengetahuan.

## 5. SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat tentang yoga untuk mengurangi nyeri haid primer terlaksana dengan baik, ada 34 peserta, dan peserta pengabdian sangat antusias. Simpulan yaitu pengetahuan siswa tentang nyeri haid dan yoga untuk mengurangi nyeri haid mengalami peningkatan, pengetahuan remaja sebelum dilakukan penyuluhan sebagian besar adalah pengetahuan kurang sebanyak 20 remaja (58,8%) dan setelah dilakukan penyuluhan sebagian besar memiliki pengetahuan baik sebanyak 29 remaja (85,3%).

Saran dari pengabdian kepada masyarakat adalah yoga bisa menjadi salah satu solusi untuk mengurangi nyeri haid primer.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Kami mengucapkan kepada kepala LPPM Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo dan kepala SMK Swadaya Temanggung, remaja SMK Swadaya Temanggung dan tim Pengabdian kepada Masyarakat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ammar U.R. (2016). *Faktor Risiko Dismenore primer Pada Wanita Usia Subur di Kelurahan Poso Kecamatan Tambaksari Surabaya*. Jurnal Berkala Epidemiologi 4(1), 37-49.
- Anurogo, D & Wulandari, A. (2017). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta : Andi.
- Azwar S. (2005). *Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya*. Edisi ke-3. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Cahyaningsih, I, Wiedyaningsih, C, Kristina, S.A. (2013). *Pengaruh Penyuluhan terhadap Tingkat Pengetahuan Masyarakat tentang Analgetik di Kecamatan Cangkringan Sleman*. Jurnal Mutiara Medika Vol. 13 No. 2: 98-104, Mei 2013.

- Dwiyanti dkk. (2022). *Yoga untuk Mengurangi Nyeri Disminorhea pada Remaja Perempuan Usia Sekolah*. <https://callforpaper.unw.ac.id/index.php/semnasdancfpbidanunw/article/view/90>.
- Fitria & Haqqattiba'ah, A. (2020). *Pengaruh Akupresure dengan Teknik Tuina terhadap Pengurangan Nyeri Haid (Disminore) pada Remaja Putri*. *Jurnal Ners dan Kebidanan*, Vol. 7, No. 1, April 2020.
- Nur Asiah. (2016). *Pengaruh Penyuluhan Dalam Peningkatan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja Pada Pengurus Pusat Informasi dan Konseling Mahasiswa UHAMKA*. *Jurnal ARKESMAS*, Volume 1, Nomor 2, Juli-Desember 2016.
- Putri R, Zuhroh I.N., Sandi, D.F. *Pengaruh Senam Yoga terhadap Nyeri Haid pada Remaja Putri Kelas X MAN 2 Kota Probolinggo*. <https://repo.itskesicme.ac.id/1404/14/artikel-converted.pdf>.
- Saputra, D.R. (2016). *Pengaruh Senam Yoga terhadap Tingkat Kecemasan Wanita Pra Menopause*. *Jurnal Kesehatan Olahraga* Vol.06 No.2 Edisi Oktober 2016 hal 222 – 229.
- Sindhu, Pujiastuti. (2014). *Panduan Lengkap Yoga untuk Hidup Sehat dan Seimbang*. Bandung: PT Mizan Pustaka.
- Wilbur K., El Salam S., Mohammad E. (2010). *Patient Perceptions of Pharmacist Roles in Guiding Self-Medication of Over the Counter Therapy in Qatar*. *Dove Press Journal : Patient Preference and Adherence*.
- Windayanti, H., Khayati, Y. N., Veftisia, V., Widyaningsih, A., Dewi, M. K., Izzah, L. F., Mulyani, M., Aprilia, N., Sabwan, I. K., & Sari, L. A. (2021). *Yoga untuk Mengurangi Nyeri Haid Primer pada Remaja Putri*. *INDONESIAN JOURNAL OF COMMUNITY EMPOWERMENT (IJCE)*, 3(2), 93–100. <https://doi.org/10.35473/ijce.v3i2.1186>.
- Wulanda. (2020). *Efektifitas Senam Dismenore pada Pagi dan Sore Hari terhadap Penanganan Nyeri Haid pada Remaja Putri Saat Haid di SMPN 2 Bangkinang Kota Tahun 2019*.

