



Senam Yoga dalam Mengatasi Dismenorea pada Remaja

Aldi Febrian Wieminaty*¹, Eka Suryaning Tyas², Andriya Syahriatul³, Rifzi Devi Nurvitasari⁴

^{1,2,3,4}STIKes Bhakti Al-Qodiri

Program Studi S1 Keperawatan²/D3 Kebidanan^{1,3,4}

*e-mail: 88aldifebrian88@gmail.com¹, Rivzidevin@gmail.com⁴

Nomor Handphone Untuk keperluan koordinasi : 081334230555

Abstrak

Dismenore primer lebih banyak dialami oleh remaja perempuan, pada jumlah prevalensinya dismenore primer lebih tinggi dari pada dismenore sekunder. Dismenorea primer biasanya muncul setelah 6 hingga 12 bulan setelah aid pertama keluar, kesakitan yang ditimbulkan oleh dismenore primer adalah bagian perut bagian bawah dan terkadang rasa nyeri yang akibatkan juga menyebar ke area punggung serta bagian paha. Penanganan pada kejadian dismenore dapat diatasi oleh berbagai macam cara, pada penelitian Sofia Februanti yang mengatakan bahwa penanganan dismenore dapat diati dengan kompres hangat, minum obat penghilang nyeri, serta asupan gizi. Yoga merupakan olahraga yang menggunakan tehnik pernafasan, meditasi dan latihan fisik. Manfaat yoga antara lain untuk mengurangi stress, meningkatkan kebugaran tubuh, mengatasi berbagai masalah kesehatan, meringankan sakit punggung, membantu membakar lemak tubuh. Pengabdian masyarakat ini dilakukan selama 3 hari secara berturut-turut dengan menggunakan ruangan dan matras yoga serta menghadirkan pelatih yoga yang tersertifikasi. Yoga dipercaya mampu untuk mengurangi nyeri dismenore, ada gerakan dalam yoga yan dapat mengurangi nyeri saat dismenore, terdapat 7 gerakan yoga yang dapat dilakukan dalam mengobati nyeri antara lain: Reclining twice, Wide child's pose, Arching Pigeon, Camel Pose, Cat Pose, Tiger Pose, Half Bound Squad. Remaja menikmati kegiatan olahraga yoga karna berharap dapat mengurangi nyeri dismenore saat menstruasi.

Kata kunci: Remaja, Nyeri, Yoga, Dismenore

Abstract

Primary dysmenorrhea is more common in adolescent girls, the prevalence of primary dysmenorrhea is higher than secondary dysmenorrhea. Primary dysmenorrhea usually appears 6 to 12 months after the first aid comes out. The pain caused by primary dysmenorrhea is in the lower abdomen and sometimes the resulting pain also spreads to the back area and thighs. Treatment for dysmenorrhea can be handled in various ways. In Sofia Februanti's research, dysmenorrhea can be treated with warm compresses, taking painkillers, and nutritional intake. Yoga is a sport that uses breathing techniques, meditation and physical exercise. The benefits of yoga include reducing stress, improving body fitness, overcoming various health problems, alleviating back pain, helping burn body fat. This community service was carried out for 3 consecutive days using a yoga room and mat and presenting a certified yoga trainer. Yoga is believed to be able to reduce the pain of dysmenorrhea, there are movements in yoga that can reduce pain during dysmenorrhea, there are 7 yoga movements that can be done to treat pain, including: Reclining twice, Wide child's pose, Arching Pigeon, Camel Pose, Cat Pose, Tiger Pose, Half Bound Squad. Teenagers enjoy yoga because they hope it can reduce the pain of dysmenorrhea during menstruation.

Keywords: Teenagers, Pain, Yoga, Dysmenorrhea

1. PENDAHULUAN

Dalam siklus kehidupan manusia terutama pada wanita akan mengenal menstruasi dalam setiap bulannya, menstruasi pada seorang perempuan dimulai pada usia 11-13 tahun. Puberitas pada seorang perempuan ditandai dengan keluarnya menstruasi[1,2].

Menarche adalah istilah seorang perempuan yang mendapat menstruasi pertama kalinya dalam kehidupannya, dalam masa menstruasi tak sedikit perempuan yang merasakan ke tidak nyaman, seperti dismenorea, premenstrual syndrom, mastalgia, dan jga rasa nyeri pada saat ovulasi[2]. Dalam jurnal yang ditulis oleh Raudhatul Jannah menuliskan pada tahun 2020 WHO mengatakan terdapat 50% dari perempuan mengalami dismenorea primer, Prevalensi kejadian

dismenorea di negasa Asia Tenggara sangat beragam, pada negara Malaysia angka kejadian dismenorea sebanyak 69,4%, di negara Indonesia kejadian dismenorea pada wanita yang mengalami menstruasi sebanyak 64,25% dan angka kejadian dismenorea tertinggi adalah negara thailand yaitu sebanyak 84,2%[3].

Dismenorea dibagi menjadi dua, dismenorea primer yaitu kejadian nyeri haid yang tidak ada kaitannya dengan masalah kelainan ginekologi maupun kelainan secara anatomik, yang kedua adalah dismenorea sekunder yaitu adanya kelainan yang ditimbulkan dari anatomi genetalia seorang perempuan yang mengakibatkan adanya gangguan rasa nyeri dan tidak nyaman pada seorang wanita saat menstruasi, biasanya pada dismenorea skunder ini akan ditemukan pada wanita dengan endometriosis, adenomiosis, obstruksi pada saluran genetalia dan gejala kelainan anatomi lainnya [4]

Dismenore primer lebih banyak dialami oleh remaja perempuan, pada jumlah prevelensinya dismenore primer lebih tinggi dari pada dismenore skunder. Dismenorea primer biasanya muncul setelah 6 hingga 12 bulan setelah aid pertama keluar, kesakitan yang ditimbulkan oleh dismenore primer adalah bagian perut bagian bawah dan terkadang rasa nyeri yang akibatkan juga menyebar ke area punggung serta bagian paha. Rasa nyeri yang datang biasanya akan lebih cepat dari pada darah menstruasi yang keluar, rasa nyeri seperti memberikan sinyal datangnya masa haid. Nyeri yang lain yang ditimbulkan oleh dismenorea primer juga dapat muncul seperti nyeri punggung, nyeri kepala, mual dan hingga muntah[5,6].

Kejadian dismenore yang timbulkan memberikan dampak kuang nyaman pada penderitanya, biasanya wanita yang mengalami dismenore merasa lemas dan tak bertenaga, pada usia remaja yang memiliki kegiatan aktif di sekolah akan membuat hal ini jauh lebih tidak nyaman, remaja akan kurang konsntrasi terhadap mata pelajaran yang di ikuti karena nyeri yang timbul, remaja akan timbul cemas, dan merasa tegang serta merasa khawatir. [7,8]

Penanganan pada kejadian dismenore dapat diatasi oleh berbagai macam cara, pada penelitian Sofia Februanti yang mengatakan bahwa penanganan dismenore dapat diati dengan kompres hangat, minum obat penghilang nyeri, serta asupan gizi[9]. Namun dilain hal yang telah disebutkan juga masih terdapat penanganan ataupun pencegahan, antara lain olah raga dan memberikan balsem hangat diperutnya, mandi air hangat, diberikan pijatan, istirahat, tidur, kompres hangat dan lain-lain [10]. Adapun aktifitas fisik juga dapat menurunkan nyeri dismenore, seperti renang pada saat menstruasi, olah raga yang dilakukan minimal seminggu sekali dan yoga yang dapat dilakukan menjelang menstruasi ataupun saat nyeri dismenore datang [16].

Yoga merupakan kegiatan olah raga yang sudah ada sejak dulu, yoga merupakan olahraga yang berasal dari india dan dikembangkan diberbagai negara. Yoga merupakan olahraga yang memiliki pose yang mudah yang dapat dilakukan remaja dan dapat dipraktekkan secara mandiri. Tiga hal penting dalam olahraga yoga adalah latihan fisik, pernafasan dan meditasi. Salah satunya dengan melakukan senam yoga, yoga dipercaya dapat mengurangi nyeri. Gerakan yoga memili banyak macam dan fungsinya, terdapat 7 gerakan yoga yang dapat dilakukan dalam mengobati nyeri antara lain: *Reclining twice, Wide child's pose, Arching Pigeon, Camel Pose, Cat Pose, Tiger Pose, Half Bound Squad*[11,17].

Manfaat yoga antara lain untuk mengurangi stress, meningkatkan kebugaran tubuh, mengatasi berbagai masalah kesehatan, meringankan sakit punggung, membantu membakar lemak tubuh [12]. Namun tidak banyak remaja yang mengetahui manfaat dari yoga, sehingga masih sedikit remaja yang melakukan olahraga jenis yoga, Sehingga perlu pemberian demostrasi maupun percontohan kepada remaja untuk membantu memperbaiki dan meningkatkan kesehatan pada remaja.

2. METODE

Pada pelaksanaan senam yoga dilakukan dengan beberapa tahapan dalam pelaksanaannya, yaitu:

1. Tahapan persiapan, dimana pada tahapan ini mempersiapkan ruangan, dan alat yang dipersiapkan.
2. Tahapan pemanasan, pelatih akan memberikan gerakan pemanasan sebelum dilakukan tahapan inti
3. Tahapan Inti, bersama dengan pelatih dan diikuti oleh siswi remaja MA Al-Qodiri melakukan gerakan inti yoga untuk mengurangi rasa nyeri dismenore saat menstruasi
4. Tahapan pendinginan, tahapan terakhir dari yoga.

Kegiatan ini dilakukan di ruang serbaguna di MA Al-Qodiri, olahraga yoga dipimpin oleh pelatih yoga yang sudah bersertifikat. Olahraga yoga dilakukan tanggal 15-17 Januari 2024. kegiatan ini dilakukan secara bergantian, menyesuaikan luas ruangan dan ketersediaan alat yang ada.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini diikuti oleh remaja MA Al-Qodiri terutama pada remaja yang selalu mengalami dismenorea pada saat menstruasi. Olahraga yoga yang dilakukan selama 3 hari selama berturut-turut dengan peserta yang berbeda yang disesuaikan dengan ketersediaan matras dan luas ruangan. Pelatih akan datang pada sore hari setelah kegiatan formal remaja selesai sehingga tidak mengganggu aktifitas formal di pagi hari.

Remaja putri MA Al-Qodiri yang mengalami nyeri dismenore saat menstruasi akan diberikan terapi yoga, terapi yoga yang diberikan akan dibagi menjadi 3 hari, hal ini menyesuaikan jumlah dan keterbatasan luas ruangan, agar pelatih yoga juga dapat memperhatikan gerakan yoga yang benar secara maksimal. gerakan yoga didalamnya dimulai dari pemanasan, gerakan inti dan juga pendinginan. setiap gerakan yoga akan diperhatikan langsung kebenaran dan ketepatannya oleh pelatih yang bersertifikat, sehingga menjauhi terjadinya cedera.

Pada kegiatan ini remaja terlihat antusias dengan mengikuti gerakan yoga yang dilakukan secara berurutan, yoga yang dilakukan menghabiskan waktu kurang lebih 60 menit per sesi per kelompok. berikut adalah dokumentasi pelaksanaan pengabdian masyarakat kegiatan senam yoga untuk mengurangi dismenorea:





Dismenorea merupakan gangguan nyeri haid yang terjadi pada awal atau sebelum menstruasi, dismenorea juga termasuk dalam masalah ekonomi - sosial, karena pada kejadian dismenore ini cukup menyita waktu untuk merasakan nyeri yang akibatkan, dan juga membutuhkan penanganan baik secara alternatif non obat maupun menggunakan obat. Dismenorea Primer biasanya terjadi pada remaja 6-12 bulan setelah keluarnya haid pertama[5,13]

Yoga dipercaya mampu untuk mengurangi nyeri dismenore, ada gerakan dalam yoga yang dapat mengurangi nyeri saat dismenore, terdapat 7 gerakan yoga yang dapat dilakukan dalam mengobati nyeri antara lain: *Reclining twice, Wide child's pose, Arching Pigeon, Camel Pose, Cat Pose, Tiger Pose, Half Bound Squad*[11]. Pada hasil penelitian Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Teherán (2018) membandingkan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol bahwa yoga efektif dalam menurunkan intensitas nyeri dismenor dengan $p\text{-value } 0,000 < \alpha (0,05)$, dan terdapat perbedaan rata-rata penurunan intensitas nyeri haid setelah diberikan yoga pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi [18].

Angka kejadian dismenore cukup tinggi yaitu 45-95% pada wanita usia subur, hal ini juga terjadi pada remaja yang kurang melakukan aktifitas gerak, seperti senam, tarian fisik, maupun olahraga. Dari banyaknya macam bentuk olah raga yang dianjurkan yaitu yoga. Yoga merupakan teknik untuk meningkatkan kekuatan, keseimbangan dan mengurangi rasa nyeri dengan melakukan teknik relaksasi, pernafasan, dan posisi tubuh[14,15].

Kegiatan olahraga Yoga perlu dilakukan secara periodik, minimal dilakukan seminggu sekali, remaja diberikan pengetahuan untuk tetap melakukan kegiatan olahraga yoga ini secara berkelompok agar hasilnya dapat dirasakan pada saat remaja mengalami menstruasi.

4. KESIMPULAN

Yoga merupakan olahraga yang berasal dari India, dan dikembangkan di berbagai negara karena manfaatnya yang banyak dalam kesehatan. Yoga merupakan satu dari sekian banyak cara untuk meredakan maupun mengurangi rasa nyeri pada saat menstruasi yang dikenal sebagai dismenore. Dalam gerakan yoga terdapat gerakan yang dapat membantu mengurangi rasa nyeri yang ditimbulkan pada dismenore, seperti gerakan *Cat Pose*, maupun *Camel Pose*. Dismenore biasa dirasakan oleh remaja, sebagian besar remaja mengalami nyeri dismenore, untuk mengurangi kesakitan yang ditimbulkan oleh dismenore banyak alternatif yang dilakukan untuk mengurangi rasa sakit, dari non farmakologi hingga yang menggunakan obat-obatan.

Yoga adalah salah satu dari sekian alternatif yang murah dan dapat dilakukan dimanapun, dasar dari kegiatan yoga adalah tehnik pernafasan dan meditasi. yoga dapat

dilakukan setiap hari ataupun minimal seminggu sekali agar efek yang ditimbulkan lebih terasa. lama waktu latihan yoga tidak membutuhkan waktu yang lama, cukup 30 menit dalam sekali latihan.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Ristiani, H. Manay, N. Riza, "Kupas Tuntas Gangguan Menstruasi dan Penanganannya", Jakarta: Guepedia, 2023
- [2] R. D. Pudiastuti, "Tiga Fase Penting Pada Wanita", Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2012.
- [3] R. Jannah, O. Hasanah, R. Woferst, "Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kejadian Dismenorea Primer pada Remaja Akhir", JOM FKp, Vol. 9 No. 2 (Juli- Desember 2022)
- [4] D. D. Pramardika, Fitriana, "Panduan Penanganan Dismenorea" Yogyakarta: Deepublish Publisher, 2019
- [5] M. A. Anggraini, I. W. Lasiaprillianty, A. Danianto, "Diagnosis dan Tatalaksana Dismenorea Primer" CDK-303/ vol. 49 no. 4 th. 2022
- [6] T. M. Sari, Suprida, R. Amalia, S. Yunola, "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Dismenore Pada Remaja Putri Di Man 1 Ogan Komering Ulutahun 2021", Jurnal Ilmu Kesehatan UMC Vol:11 No:1 Januari-juli 2022.
- [7] Khotimah, H., Kirnantoro, K. and E. Cahyawati, 'Pengetahuan Remaja Putri tentang Menstruasi dengan Sikap Menghadapi Dismenore Kelas XI di SMA Muhammadiyah 7, Yogyakarta', Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia, 2(3), p. 136. doi: 10.21927/jnki.2014.2(3).136-140.
- [8] R. Kamalah, V. I. Abdullah, Mariana, "Mengatasi Dismenore dengan Minuman Mix Jelly Kulit Buah Naga dan Air Kelapa Hijau" Pekalongan: PT asya Expanding Management, 2023.
- [9] S. Februanti, "PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG PENANGANAN DISMENORE DI SMPN 9 TASIKMALAYA", Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada Volume 17 Nomor 1 Februari 2017
- [10] R. Febrina, "Gambaran Derajat Dismenore dan Upaya Mengatasinya di Pondok Pesantren Darussalam Al-Hafidz Kota Jambi", Jurnal Akademka Baiturrahim Jambi (JABJ) Vol 10, No 1, Maret 2021
- [11] I. Syah, R. Z. Putri, "Latihan Yoga Menurunkan Nyeri Dismenore Pada Santriwati Aliyah Kelas X Di Pondok Pesantren", Jurnal Kesehatan Mercusuar. Vol 3 No 2 Oktober 2020
- [12] A. S. Millah, "Yoga for Happiness, Health, Wealth, Love and Compassion", Tasikmalaya: Edu Publisher, 2023.
- [13] M. I. A. Akbar, B. A. Tjokroprawiro, H. Hendarto, "Buku Ajar Obstetri dan Ginekologi, Ginekologi Praktif Komperhensif", Surabaya: Airlangga Uiversity Press, 2020.
- [14] J. Julaecha, S. Safitri, A. G. Wuryandari, "Pain Reduction During Dysmenorrhea With Yoga Movement". J Kesehatan Prima. 2020;14(1):53. doi:10.32807/jkp.v14i1.301
- [15] M. F. Manurung, S. Utami, R. Siti, "Efektivitas Yoga Terhadap Nyeri Dismenore pada Remaja". JOM. 2015; 2(2):1258-1265.
- [16] M. A. Zaimah, A. Fauzi. "Pengaruh Aktifitas Renang Terhadap Penurunan Nyeri Disminore pada Remaja Putri di SMP Negeri 2 Babat", WELLNESS AND HEALTHY MAGAZINE, Volume 4, Nomor 2, Agustus 2022, p.307-316 ISSN 2655-9951 (print), ISSN 2656-0062 (online)
- [17] Rakhshae Z. Effect of Three Yoga Poses (Cobra, Cat and Fish Poses) in Women with Primary Dysmenorrhea: A Randomized Clinical Trial. J Pediatr Adolesc Gynecol. 2011;24(4):192-196. doi:10.1016/j.jpap.2011.01.059

-
- [18] Teherán AA, Piñeros LG, Pulido F, Mejía Guatibonza MC. WaLIDD score, a new tool to diagnose dysmenorrhea and predict medical leave in University students. *Int J Womens Health*. 2018;10:35-45.
- [19] I. K. Supra, W. A. Astrina, "Pnadian Praktis Hatha Yoga", Yogyakarta, Deepublish. 2020
- [20] P. Shindu, "Pandun Lengkap Yoga, Panduan Hidup Sehat Seimbang", Bandung: Qanita, 2015