

EDUKASI TERAPI KOMPLEMENTER (TEHNIK SENAM YOGA)
UNTUK MENGURANGI DISMENOREA PRIMER

Gladeva Yugi Antari¹, Luh Putu Sri Yuliastuti¹, Galuh Permatasari¹, Evi Gustia Kesuma²

¹Prodi D3 Kebidanan, STIKES Griya Husada Sumbawa, Indonesia

¹Prodi S1 Keperawatan, STIKES Griya Husada Sumbawa, Indonesia

Email : gladevaantari@gmail.com, 081938134341

ABSTRAK

Masa remaja merupakan salah satu periode perkembangan manusia atau masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Pertumbuhan dan perkembangan pada masa remaja sangat pesat, baik fisik maupun psikologis. Pada perempuan sudah mulai terjadinya menstruasi dan pada laki-laki sudah mulai menghasilkan sperma. Pada masa remaja ini tak jarang mengalami gangguan menstruasi seperti dismenoreia. Dismenoreia atau nyeri haid merupakan suatu gejala yang paling sering dialami wanita-wanita muda. Namun, dismenoreia atau nyeri haid bukan merupakan suatu penyakit, melainkan suatu gejala yang timbul akibat kontraksi disritmik miometrium yang menampilkan satu atau lebih gejala mulai dari nyeri ringan sampai berat. Nyeri haid pada remaja putri dapat memberikan dampak terganggunya konsentrasi belajar maupun terganggunya aktivitas sehari-hari sehingga dibutuhkan penanganan nyeri yang tepat. Upaya penanganan untuk meringankan dismenoreia antara lain: pemberian terapi farmakologi seperti obat analgetik, terapi hormonal yaitu terapi dengan obat non steroid anti prostaglandin dan dilatasi kanalis servikalis. Pengaruh non farmakologis juga diperlukan untuk mengurangi nyeri haid, salah satunya dengan menggunakan teknik relaksasi yaitu olahraga yoga.

Kata kunci : Yoga, Disminore

ABSTRACT

Adolescence is a period of human development or transition from childhood to adulthood. Growth and development during adolescence are very rapid, both physically and psychologically. In women, menstruation has started, and in men, they have started producing sperm. During adolescence, it is not uncommon to experience menstrual disorders such as dysmenorrhoea. Dysmenorrhea, or painful menstruation, is a symptom most often experienced by young women. However, dysmenorrhea or menstrual pain is not a disease but rather a symptom that arises due to dysrhythmic contractions of the myometrium, which displays one or more symptoms ranging from mild to severe pain. Menstrual pain in adolescent girls can have an impact on disrupting concentration on studies and daily activities, so appropriate pain management is needed. Treatment efforts to relieve dysmenorrhea include administering pharmacological therapy such as analgesic drugs and hormonal therapy, namely therapy with non-steroidal anti-prostaglandin drugs and dilatation of the cervical canal. Non-pharmacological influences are also needed to reduce menstrual pain, one of which is by using relaxation techniques, namely yoga.

Keywords : Yoga, Disminore

PENDAHULUAN

Menstruasi pertama kali biasanya dialami oleh perempuan sekitar usia 10 tahun, namun bisa juga lebih dini atau lebih lambat. Menstruasi menandakan bahwa seorang perempuan sudah mampu untuk dapat menghasilkan

keturunan dan tentunya hal ini sangat diharapkan oleh semua perempuan (Indrawati & Putriadi, 2019).

Nyeri menstruasi terjadi karena prostaglandin, yaitu zat yang menyebabkan otot rahim berkontraksi. Pada sebagian perempuan, nyeri

menstruasi yang dirasakan dapat berupa nyeri samar, tetapi bagi sebagian yang lain dapat terasa kuat bahkan bisa membuat aktivitas terganggu. Rasa nyeri yang timbul ini biasanya dikenal dengan nama dismenore.

Menurut Berkley (2013) sebanyak 90% dari remaja wanita di seluruh dunia mengalami masalah saat haid dan lebih dari 50% dari wanita haid mengalami dismenore primer dengan 10-20% dari mereka mengalami gejala yang cukup parah. Prevalensi dismenore di Indonesia sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Dismenore primer dialami oleh 60-75% remaja, dengan tiga perempat dari jumlah remaja tersebut mengalami nyeri ringan sampai berat dan seperempat lagi mengalami nyeri berat. Di Sumbawa didapatkan sebesar 1,07-1,31% dari jumlah kunjungan ke bagian kebidanan adalah penderita dismenore.⁴ Dilaporkan 30-60% remaja wanita yang mengalami dismenore, sebanyak 7-15% tidak pergi ke sekolah atau bekerja. (Ningsih, 2012).

Bentuk dari dismenore yang seringkali dialami oleh remaja ialah ia merasakakan kekakuan atau kejang dibagian bawah perut. Kondisi itu sangat tidak nyaman sehingga menyebabkan mudah marah, gampang tersinggung, mual, muntah, kenaikan berat badan, perut kembung, punggung terasa nyeri, sakit kepala, timbul jerawat, tegang, lesu, dan depresi. Gejala ini datang sehari sebelum haid dan berlangsung 2 hari sampai berakhirnya masa

haid (Marlina & Eli, 2012).

Terapi yoga merupakan salah satu teknik relaksasi, pernafasan, dan posisi tubuh untuk meningkatkan kekuatan dan keseimbangan tubuh, mengatasi nyeri haid (dismenorea), meningkatkan daya konsentrasi, dapat mengendalikan emosi, mencegah stress, depresi perbaikan sistem tubuh dan juga anti penuaan. Latihan yoga yang terarah dan berkesinambungan dipercaya mampu menyembuhkan nyeri haid dan menyetatkan badan secara keseluruhan (Pudjiastuti & Sindhu, 2014). Selain itu, latihan yoga dapat menghasilkan hormon endorphin, dimana hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak yang melahirkan rasa nyaman dan dapat mengurangi rasa nyeri haid/dismenore.

Masalah yang sering dialami remaja putri pada saat mengalami nyeri haid (dismenore) menyebabkan terganggunya belajar dan mampu menurunkan tingkat konsentrasi sehingga materi yang disampaikan selama pembelajaran tidak dapat diterima dengan baik bahkan sampai ada yang tidak masuk sekolah karena nyeri yang dirasakannya, tidak bersemangat serta mengganggu dalam beraktivitas sehari-hari. Maka dalam program pengabdian masyarakat ini dilakukan edukasi terapi komplementer (teknik senam yoga) untuk mengurangi dismenorea primer.

METODE

Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah dengan

melakukan praktik senam yoga secara berkelompok dan individu. Peserta adalah mahasiswa semester 1 Prodi D3 Kebidanan STIKES Griya Husada Sumbawa yang memiliki usia antara 18 sampai 20 tahun. Peserta yang mengikuti kegiatan sebanyak 32 Mahasiswa. Peserta yang mengikuti kegiatan sebanyak 30 anak. Tahapan pengabdian ini, antara lain:

- 1) Tahap Persiapan Tahap persiapan (pra planning)
- 2) Tahapan Pelaksanaan
- 3) Tahap Evaluasi



Susunan Pelaksana Kegiatan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahapan pengabdian ini, antara lain:

- 1) Tahap Persiapan

Tahap persiapan (pra planning) merupakan pembagian tugas, yaitu antara lain:

- a. Mempersiapkan tempat dan alat
- b. Melakukan pendataan mahasiswa yang akan mengikuti kegiatan.
- c. Melakukan tehnik senam yoga yang dipandu oleh Mahasiswa

- 2) Tahapan Pelaksanaan

Pelaksana pengabdian dilakukan oleh dosen dan mahasiswa dalam senam yoga. Kegiatan

dilaksanakan selama 1 hari tepatnya pada hari Selasa, tanggal 12 Desember 2023.

- 3) Tahap Evaluasi

Peserta secara keseluruhan antusias mengikuti kegiatan. Selama proses senam yoga mahasiswa mampu melakukan setiap gerakan yang diberikan dengan baik dan tepat. Kemudian hasil penilaian dari pemahaman senam yoga, mahasiswa mampu mengulangi setiap gerakan dengan bantuan.

Proses pelaksanaan kegiatan dalam pengabdian masyarakat ini berlangsung selama 1 hari ditanggal 12 Desember 2023 dari pukul 09.00 s/d 11.00 WITA sesuai jadwal yang telah direncanakan sebelumnya. Berdasarkan hasil pengamatan praktik satu persatu mahasiswa, didapatkan bahwa seluruh mahasiswa mampu melakukan senam yoga secara mandiri.

Berdasarkan hasil pengabdian yang telah dilakukan diketahui bahwa secara keseluruhan peserta antusias mengikuti kegiatan. Selama proses senam yoga mahasiswa mampu melakukan setiap gerakan yang diberikan dengan baik dan tepat. Kemudian hasil penilaian dari pemahaman senam yoga, mahasiswa mampu mengulangi setiap gerakan dengan bantuan.

Yoga merupakan salah satu teknik non farmakologi untuk menangani nyeri haid yang memberikan efek distraksi sehingga dapat mengurangi kram abdomen. Yoga dapat

menurunkan nyeri dengan cara merelaksasikan otot-otot endometrium yang mengalami spasme dan iskemia karena peningkatan prostaglandin sehingga mengalami vasodilatasi pembuluh darah sehingga nyeri yang dirasakan dapat menurun (Dauneria & Keswani, 2014).



Foto Kegiatan

SIMPULAN

Pengabdian ini mendapatkan bahwa sebagian besar mahasiswa mampu mengulangi setiap gerakan dengan bantuan

SARAN

Perlu diadakan kelanjutan dari pengabdian ini untuk melihat apakah senam yoga tetap dilakukan atau tidak.

DAFTAR PUSTAKA

Berkley KJ. (2013). Primary dysmenorrhe: an urgent mandate. International Association for the Study of Pain, 1-8.

Indrawati, & Putriadi, D. (2019). Efektifitas Terapi Murottal Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 2 Bangkinang Kota. Jurnal Ners, 32-38.

Marlina, & Eli. (2012). Pengaruh Minuman Kunyit Terhadap Tingkat Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri di SMA Negeri 1

Tanjung Mutiara Kabupaten Agam (disertasi). Padang: Universitas Andalas.

Ningsih. (2012). Efektivitas Paket Pereda Terhadap Intensitas Nyeri Pada Remaja Dengan dismenore di SMAN kecamatan curup. Jakarta: Universitas Indonesia.

Pudjiastuti, & Sindhu. (2014). Panduan Lengkap Yoga untuk Hidup Sehat dan Seimbang . Bandung: PT Mizan Pustaka