

Tetap Kreatif Dan Bugar Saat Menstruasi Dengan Senam Yoga

Yasi Anggasari¹, Yunik Windarti², Warda El Maida Rusdi³
 Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Surabaya, Indonesia
 yasi@unusa.ac.id

ABSTRAK

Hampir seluruh perempuan usia reproduksi pernah merasakan *dismenorea*, dalam mengatasi *dismenorea* sebagian besar melakukan pengobatan sendiri dengan membeli obat yang dijual bebas penggunaan obat tersebut dalam jangka waktu lama memiliki efek samping berbahaya terhadap lambung dan ginjal, oleh karena itu perlu adanya alternatif penanganan *dismenorea* yang lebih aman dengan terapi non farmakologis. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan WUS tentang penanganan *dismenorea* melalui senam yoga

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diikuti oleh 16 Wanita Usia Subur di RT 06 RW 02 Kelurahan Balas Klumprik. pelaksanaan kegiatan ini selama 3 bulan dengan melakukan identifikasi pengetahuan awal peserta selanjutnya pemberian edukasi pendidikan kesehatan melalui pemberian materi tentang *dismenorea* dan cara penanganan nyeri haid dengan senam yoga melalui zoom meeting dan video tutorial, tahap evaluasi dengan melakukan observasi implementasi kegiatan berupa pre test dan post test.

Hasil kegiatan menunjukkan terjadi peningkatan pengetahuan antara sebelum dan sesudah diberikan materi pendidikan kesehatan tentang nyeri haid. Remaja mampu melakukan senam yoga dengan baik sesuai dengan langkah-langkah yang sudah diberikan. Hal ini terbukti dengan adanya peningkatan nilai A dari 44% menjadi 81 %. Kegiatan pengabdian masyarakat mampu peningkatan pemahaman dan ketrampilan Wanita Usia Subur di RT 06 RW 02 Kelurahan Balas Klumprik Wiyung Surabaya dalam mengatasi *dismenorea* melalui senam yoga dengan baik dan benar

Kata kunci: Dismenorea; Senam yoga; wanita usia subur.

ABSTRACT

Almost all women of reproductive age have experienced dysmenorrhea, in dealing with dysmenorrhea, most of them do self-medication by buying over-the-counter drugs, the use of these drugs in the long term has dangerous side effects on the stomach and kidneys, therefore it is necessary to have an alternative treatment for dysmenorrhea that is safer with non-pharmacological therapy. The purpose of this community service activity is to improve WUS knowledge and skills regarding the treatment of dysmenorrhea through yoga exercise.

This community service activity was attended by 16 women of childbearing age in RT 06 RW 02 Balas Klumprik. the implementation of this activity for 3 months by identifying the participants' initial knowledge then providing health education education through the provision of material about dysmenorrhea and how to handle menstrual pain with yoga exercises through zoom meetings and video tutorials, the evaluation stage by observing the implementation of activities in the form of pre-test and post-test .

The results of the activity showed that there was an increase in knowledge between before and after being given health education materials about menstrual pain. Teenagers are able to do yoga properly according to the steps that have been given. This is evidenced by an increase in the value of A from 44% to 81%. Community service activities are able to increase the understanding and skills of women of childbearing age in RT 06 RW 02, Balas Klumprik Wiyung, Surabaya in overcoming dysmenorrhea through yoga exercises properly and correctly.

Keywords: *Dismenorrhea, yoga exercise, WUS.*

1. PENDAHULUAN

Hampir seluruh perempuan usia reproduksi pernah merasakan nyeri haid atau *dismenorrhea*, pada umumnya nyeri ini terjadi pada wanita usia subur yaitu 15-30 tahun dengan berbagai tingkatan, mulai dari sekedar pegal-pegal di sekitar panggul dan sisi dalam yang luar biasa sakitnya sehingga nyeri haid memaksa wanita untuk beristirahat atau berakibat pada menurunnya kinerja, berkurangnya aktifitas sehari-hari yang biasa dilakukan wanita khususnya remaja yang masih berada di bangku sekolah dapat mengganggu konsentrasi belajar dan menjadi penyebab alasan ketidakhadiran disekolah, (Anisa, Oswati & Rismadefi, 2018).

Dalam mengatasi nyeri haid tersebut kurang dari 25 % wanita melakukan konsultasi dengan dokter dan sebagian besar melakukan pengobatan sendiri karena tindakan tersebut dapat dilakukan segera ketika mengalami nyeri misalnya membeli obat yang dijual bebas (Rustam, 2014) ,hal ini sangat berisiko karena efek samping dari obat-obatan tersebut bermacam-macam jika digunakan secara bebas tanpa pengawasan dokter (Nurwana, Yusuf & Sabilu, 2017). Penanganan *dismenorrhea* dengan terapi non farmakologis lebih aman jika dibandingkan dengan terapi farmakologi karena tindakan non-invasif, hemat, mudah dilakukan dan diajarkan, serta berada dalam lingkup ilmu keperawatan. Terapi non farmakologi merupakan tindakan fisik seperti pijat, kompres panas dan dingin, akupunktur, akupressur, Transecutaneous Elektrikal Nerve Stimulation (TENS), distraksi dan relaksasi seperti bernafas dalam dan pelan serta yoga (Black & Jane, 2014).

Secara fisiologis pada saat lapisan endometrium terlepas , endometrium akan melepaskan prostaglandin (PGF-2 α) peningkatan hormon prostaglandin merangsang otot uterus dan mempengaruhi pembuluh darah yang menyebabkan iskemia uterus melalui kontraksi myometrium dan vasoconstriction yang mengakibatkan timbulnya nyeri menstruasi (Anurogo, 2011) dengan melakukan senam yoga secara rutin dapat mengubah diri lebih baik dalam penguasaan pikiran, emosi dan masalah karena yoga merupakan salah satu jenis tehnik relaksasi yang dapat menurunkan intensitas nyeri dengan merilekskan otot-otot skelet yang mengalami spasme dan meningkatkan aliran darah ke daerah yang mengalami spasme (Smeltzer dan Bare, 2013). Yoga untuk mengurangi nyeri haid dilakukan sebanyak 2 kali dalam 10 hitungan, sambil melakukan pernafasan dalam (Manurung, Sri & Siti, 2015)

Lokasi wilayah RT 06 RW 02 Kelurahan Balas Klumprik Kecamatan Wiyung Surabaya merupakan wilayah yang memiliki mayoritas penduduk Usia Reproduksi terbanyak. Data dari ketua RT 06 menyebutkan bahwa jumlah wanita usia reproduksi yang berada diwilayah ini sejumlah 126 orang dimana (65%) mereka mengalami *dismenorrhea* dan 30% dari mereka mengatasi *dismenorrhea* dengan mengkonsumsi obat pereda nyeri. Penanganan yang masih sebatas pemberian obat penghilang nyeri dalam jangka waktu lama tentu saja memiliki efek samping yang berbahaya terhadap lambung dan ginjal (Sharaf, 2012). Oleh karena itu perlu adanya alternatif penanganan *dismenorrhea* yang lebih aman dengan terapi non farmakologis karena tidak menimbulkan efek samping salah satunya adalah dengan senam yoga. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan WUS tentang penanganan *dismenorrhea* melalui senam yoga.

2. PERMASALAHAN MITRA

Permasalahan prioritas mitra yang saat ini telah disepakati bersama adalah:

1. Banyak dijumpai wanita usia reproduksi yang mengalami *dismenorrhea*
2. Kurangnya pengetahuan masyarakat yang berhubungan dengan penanganan *dismenorrhea*.
3. Penyuluhan kesehatan tentang *Dismenorrhea* dan penanganannya belum pernah dilakukan.

3. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diikuti oleh 16 Wanita Usia Subur di RT 06 RW 02 Kelurahan Balas Klumprik Wiyung Surabaya selama kurang lebih 3 bulan. Metode pelaksanaan kegiatan ini adalah melakukan identifikasi pengetahuan awal peserta mengenai *dismenorrhea* selanjutnya pemberian edukasi pendidikan kesehatan melalui pemberian materi tentang *dismenorrhea* dan cara penanganan nyeri haid dengan senam yoga melalui zoom meeting dan video tutorial, mekanisme pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini melalui 4 langkah

Adapun mekanisme pelaksanaan kegiatan ini merujuk pada 4 langkah yaitu : tahap perencanaan, tahap pelaksanaan kegiatan, tahap evaluasi. Pada tahap pertama adalah tahap perencanaan kegiatan

pengabdian masyarakat yang akan dilaksanakan adalah mensurvei media pelaksanaan kegiatan, pengurusan proposal pengabdian masyarakat, menyiapkan responden Wanita Usia Subur , persiapan media edukasi (absensi online,pre-test,post-test) video tutorial senam yoga, dan powerpoint. Selanjutnya tahap kedua adalah tahap pelaksanaan kegiatan yang dilakukan adalah pengisian pre test dan post test mengenai tingkat pengetahuan responden, edukasi materi yang disampaikan tentang disminorhea dan cara penanganan disminorhea dengan senam yoga, demostrasi berupa video tutorial senam yoga, responden melakukan simulasi mandiri pada senam yoga. Pada tahap ketiga adalah tahap evaluasi yang dilakukan adalah melakukan observasi implementasi kegiatan berupa pre test dan post test serta menilai kegiatan secara keseluruhan dan meninjau kembali apakah terdapat kelebihan dan kekurangan selama kegiatan.

4. PEMBAHASAN

Hasil pengabdian masyarakat tentang pengetahuan responden Sebelum mendapatkan pendidikan Kesehatan (Pre Test) kami sajikan pada Tabel 1

Tabel 1
Pengetahuan Responden Sebelum Pendidikan Kesehatan

No	Nilai	Jumlah	Persentase
1	A (Baik)	7	44
2	B (Kurang)	9	56
Total		16	100

Sumber: data primer (2021)

Tabel 1. Menunjukkan bahwa sebagian besar (56%) peserta mendapatkan nilai B dan memiliki pengetahuan kurang. Dalam hal ini rata- rata Pendidikan responden masih Sekolah dasar (SMP & SMA) sehingga responden banyak yang belum mengetahui jawaban dari pertanyaan yang berkaitan dengan menstruasi dan nyeri haid.

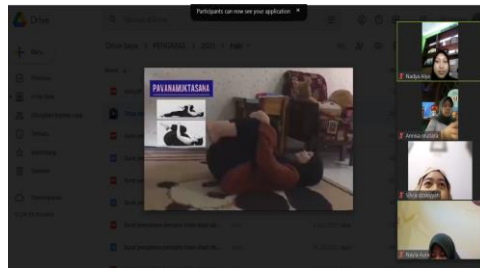
Hal ini sesuai dengan teori Budiman (2013) bahwa pendidikan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan karena pendidikan menentukan mudah tidaknya seseorang menyerap dan memahami informasi yang mereka peroleh, semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin mudah seseorang tersebut memahami informasi.

Setelah selesai pengisian kuesioner pre-test, dilanjutkan dengan pemberian materi pendidikan kesehatan tentang nyeri haid dengan penanganan senam yoga. peserta tampak antusias dan menyimak penyuluhan saat pemateri menjelaskan tentang nyeri haid dan tindakan senam yoga yang perlu dilakukan.



Gambar 1 Pelaksanaan Pemberian Materi Melalui zoom

Peserta juga memberikan pertanyaan seputar penanganan dengan senam yoga. Materi penyuluhan berisikan definisi nyeri haid (Dismenorhea), klasifikasi nyeri haid, penyebab nyeri haid, cara pengukuran nyeri haid, dan penanganan nyeri haid dengan senam yoga seperti definisi senam yoga tujuan dan manfaat pemberian senam yoga, serta langkah-langkah pelaksanaan senam yoga



Gambar 2 Penjelasan tentang Langkah Senam Yoga

Kegiatan selanjutnya adalah dengan pemberian simulasi/pelatihan melalui video tutorial oleh tim pengabdian masyarakat kemudian dilakukan dengan simulasi oleh peserta dengan mengirim umpan balik berupa video tutorial senam yoga kedalam grup whatsapp. Hasil dari simulasi senam yoga yang telah diajarkan ini adalah peserta mampu mengulang kembali langkah-langkah senam yoga yang telah diberikan. Cara yang dilakukan peserta untuk mempermudah mengingat adalah dengan memberikan video berisi langkah-langkah senam yoga.



Gambar 2 Video Langkah- Langkah senam yoga

Hasil yang didapat bahwa seluruh peserta mampu mengulang kembali gerakan yang telah diajarkan. Pemberian pendidikan Kesehatan ditutup dengan memberikan kuesioner post-test untuk mengevaluasi tingkat pemahaman peserta tentang materi yang telah diberikan.

Tabel 2.
Pengetahuan Responden Setelah Pendidikan Kesehatan

No	Nilai	Jumlah	Persentase
1	A (Baik)	13	81
2	B (Kurang)	3	19
Total		16	100

Sumber: data primer (2021)

Tabel 2. Menunjukkan bahwa sebagian besar (81%) peserta mendapatkan nilai A dan memiliki pengetahuan baik. Kegiatan pengabdian masyarakat ini mampu mengevaluasi pengetahuan wanita usia subur tentang definisi nyeri haid (Dismenorhea), klasifikasi nyeri haid, penyebab nyeri haid, cara pengukuran nyeri haid, dan penanganan nyeri haid dengan senam yoga seperti definisi senam yoga tujuan dan manfaat pemberian senam yoga, serta langkah-langkah pelaksanaan senam yoga peserta juga mampu mendemonstrasikan senam yoga dengan baik dan benar.

Berdasarkan teori Wied Hary (1996) dalam Novitasari (2012) informasi akan mempengaruhi pengetahuan, meskipun seseorang memiliki pendidikan yang rendah apabila mendapatkan informasi yang baik dari berbagai sumber informasi seperti TV, radio, sosial media, maka pengetahuan orang tersebut akan meningkat

Menurut Fazdria (2018), senam yoga yang dilakukan 3 kali dalam seminggu pada sore hari dapat menurunkan intensitas nyeri dengan merilekskan otot-otot skelet yang mengalami spasme dan meningkatkan aliran darah ke daerah yang mengalami spasme selain itu efek relaksasi

menyebabkan peningkatan respons saraf parasimpatis yang mengakibatkan efek vasodilatasi pembuluh darah uterus sehingga aliran darah uterus meningkat dan kontraksi uterus berkurang. Serta stimulus mekanoreseptor pada kulit abdomen memberikan efek relaksasi otot abdomen dan distraksi sehingga kram abdomen yang dirasakan menjadi berkurang oleh karena itu senam yoga dapat mengurangi intensitas nyeri dismenorea dengan menstimulus mekanoreseptor abdomen, memberikan efek relaksasi, dan distraksi.

5. KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat mampu peningkatan pemahaman dan ketrampilan Wanita Usia Subur di RT 06 RW 02 Kelurahan Balas Klumprik Wiyung Surabaya dalam mengatasi dismenorhea melalui senam yoga dengan baik dan benar. Wanita usia subur mampu melakukan senam yoga dengan baik dan benar sesuai dengan langkah-langkah yang diberikan dan senam yoga yang dilakukan 3 kali dalam seminggu pada sore hari dapat menurunkan intensitas nyeri sehingga wanita usia subur tetap bisa kreatif dan bugar selama menstruasi

*UCAPAN TERIMA KASIH

Pada kesempatan ini, kami mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian Pengabdian Masyarakat UNUSA yang telah memberikan izin untuk melaksanakan pengabdian masyarakat ini dan kepada teman – teman FKK sehingga kegiatan ini dapat berjalan lancar . Kami juga mengucapkan terima kasih kepada Rektor UNUSA izin dan dukung baik moril maupun materil yang diberikan selama pengabdian masyarakat ini berlangsung

DAFTAR PUSTAKA

- Anisa, Wulandari., Oswati, Hasanah & Rismadefi, Worest. (2018). Gambaran Kejadian dan Manajemen Disminore pada remaja putri di Kecamatan Lima Puluh Kota Pekanbaru. 2018. Jurnal JOM FKp, Vol. 5 No. 2 (JuliDesember) 2018. file:///C:/Users/user/Downloads/21161-41004-1- SM%20(4).pdf
- Anurogo, dr. Dito dan Ari wulandari (2011) *Cara Jitu Mengatasi Nyeri haid*. Yogyakarta, Andi Offset.
- Black, Joyce M., Jane Hokanson, Hawks. (2014). Keperawatan Medikal Bedah. Edisi 8. Elsevier
- Budiman & Riyanto A. (2013). Kapita Selekta Kuisisioner Pengetahuan dan Sikap Dalam Penelitian Kesehatan. Jakarta : Salemba Medika
- Fazdria. (2018). Perbandingan Efektivitas Abdominal Stretching Exercises Dan Metode Kompres Hangat Kering Terhadap Intensitas Disminore Primer Pada Mahasiswi. <http://ejournal.poltekkesaceh.ac.id>.
- Novitasari. (2012). Efektivitas Pendidikan Kesehatan Tentang Disminore Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Perempuan di Madrasah Tsanawiyah Islamiyah Ciputat Tahun 2012. Skripsi. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/25622/1/Novitasari%202012%20-%20fkik.pdf>
- Nurwana., Yusuf, Sabilu., Andi, Faizal Fachlevy. (2017). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Disminore Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 8 Kendari Tahun 2016. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Vol.2/No.6/Mei 2017; ISSN 250-731x. <https://media.neliti.com/media/publications/185630-ID-analisis-faktor-yang-berhubungan-dengan.pdf>.
- Manurung, Melda Friska., Sri Utami., Siti Rahmalia HD. Efektivitas Yoga Terhadap Nyeri Disminore Pada Remaja. (2015). JOM Vol.2 No. 2, Oktober 2015. <https://media.neliti.com/media/publications/185563-ID-none.pdf>.

Rustam, Erlina. (2014). Gambaran Pengetahuan Remaja Puteri Terhadap Nyeri Haid (Dismenore) dan Cara Penanggulangannya. *Journal Kesehatan Andalas* ;Vol.3 No.1:286-90
<http://jurnal.fk.unand.ac.id/index.php/jka/article/view/236/230>

Sharaf, Ahmad Razak. (2012). Penyakit dan Terapi Bekamnya. Surakarta. Thibbia

Smeltzer, S & Bare, B. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah* Jakarta: EGC