

Pengaruh Senam Yoga Terhadap Dismenorea Pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Sirojul Muftadi'in Tahun 2020

¹Fina Sancaya Rini, ²Yanti Nuryanti

¹Akademi Kebidanan Al-Ikhlas, Kabupaten Bogor
Email: Finasancayarini@gmail.com

Abstrak

Permasalahan kesehatan reproduksi salah satunya yaitu Dismenorea atau nyeri menstruasi, masih sering dialami oleh perempuan khususnya remaja putri. Kurangnya pengetahuan remaja putri mengenai penanganan nyeri dismenorhea dapat berdampak buruk bagi kesehatannya. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri dalam menangani masalah dismenorea dengan tehnik senam yoga, dan untuk mengetahui pengaruh penerapan senam yoga terhadap penurunan nyeri dismenorea pada remaja putri di Pondok Pesantren Sirojul Muftadi'in. Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat dilakukan dengan sosialisai dan praktek demonstrasi senam yoga, harapannya dengan diadakan kegiatan pengabdian masyarakat ini, dapat menjadi sebuah solusi untuk penyelesaian masalah dalam mengurangi angka kejadian dismenorhea yang dialami oleh remaja putri. kegiatan ini diikuti oleh remaja putri yang sedang mengalami menstruasi dan dismenorea remaja putri di Pondok Pesantren Sirojul Muftadi'in, Cisarua, Kabupaten Bogor tahun 2020, yang berjumlah 32 orang. Hasil dari pengabdian masyarakat ini adalah agar meningkatnya pengetahuan remaja putri terhadap penanganan masalah dismenorhea dan dapat menerapkan senam yoga secara rutin pada saat mengalami nyeri haid (dismenorea).

Kata kunci: dismenorea, senam yoga dan intensitas nyeri.

Abstract

One of the reproductive health problems, namely dysmenorrhoea or menstrual pain, is still often experienced by women, especially young girls. Lack of knowledge of young women about dysmenorrhoea pain management can have a negative impact on their health. The purpose of this community service activity is to increase the knowledge of young women in dealing with dysmenorrhoea problems with yoga exercise techniques, and to find out the effect of the application of yoga exercises on reducing dysmenorrhoea pain in young women at the Sirojul Muftadi'in Islamic Boarding School. The method of implementing community service is carried out by socializing and practicing yoga gymnastics demonstrations, the hope is that by holding this community service activity, it can be a solution to solving problems in reducing the number of dysmenorrhoea occurrences experienced by young girls. This activity was followed by young women who are experiencing menstruation and dysmenorrhoea at the Sirojul Muftadi'in Islamic Boarding School, Cisarua, Bogor Regency in 2020, totaling 32 people. The result of this community service is to increase the knowledge of young women on handling dysmenorrhoea problems and to be able to apply yoga exercises regularly when experiencing menstrual pain (dysmenorrhoea).

Key words: dysmenorrhoea, yoga exercise and pain intensity.

PENDAHULUAN

Dismenorea atau nyeri saat menstruasi adalah salah satu masalah yang paling umum dialami oleh perempuan, nyeri ini biasanya dialami pada awal atau selama menstruasi. (Reeder 2013). Data dalam WHO (World Health Organization) angka kejadian dismenoreadi dunia sangat besar yaitu lebih dari 50% wanita usia produktif di setiap negara mengalami nyeri haid. Di Amerika dengan presentase 90% mengalami dismenorea, sekitar 10%-15% mengalami dismenorea berat yang mengakibatkan mereka tidak bisa melakukan aktivitas apapun. Angka kejadian dismenorea di Indonesia sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenorea primer dan 9,36% dismenorea sekunder. Dismenorea primer dialami

oleh 60-75% remaja, dengan tiga perempuan dari jumlah remaja tersebut mengalami nyeri ringan sampai berat dan seperempat lagi mengalami nyeri berat (Alatas, 2016). Dampak yang diakibatkan dismenorea berupa gangguan aktivitas sehari-hari dan menurunnya kinerja yaitu biasanya mengalami mual, kadang disertai muntah dan diare. Dampak yang diakibatkan dismenorea berupa gangguan aktivitas sehari-hari dan menurunnya kinerja yaitu biasanya mengalami mual, kadang disertai muntah dan diare. Masih banyak wanita yang menganggap nyeri haid sebagai hal biasa, mereka beranggapan 1-2 hari sakitnya akan hilang. Padahal nyeri haid hebat bisa menjadi tanda dan gejala suatu penyakit misalnya endometriosis yang bisa mengakibatkan sulitnya mendapat keturunan (Sarwono, 2016). Upaya yang dapat dilakukan oleh remaja untuk mengurangi nyeri pada saat menstruasi adalah seperti mengonsumsi minuman herbal, istirahat, kompres hangat, bahkan diantara beberapa remaja juga mengonsumsi obat agar tetap bisa melakukan aktivitas sehari-hari. Upaya penanganan untuk mengurangi dismenorea adalah dengan pemberian terapi farmakologi seperti obat analgetik. Pengaruh nonfarmakologi juga diperlukan untuk mengurangi dismenorea, Upaya lainnya yang dapat dilakukan oleh remaja untuk mengurangi nyeri pada saat menstruasi adalah dengan menggunakan teknik relaksasi, olahraga dan yoga. (Rahayu, 2018). Senam yoga saat dismenoreamerupakan latihan yang terdiri dari gerakan fisik, pernafasan dalam, dan meditasi untuk meringankan pada saat nyeri haid (Wirawanda, 2016). Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini, teknik yang digunakan untuk mengurangi nyeri dismenorea dengan senam yoga.

METODE PENELITIAN

Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat dilakukan dengan sosialisasi dan praktek demonstrasi senam yoga kepada remaja putri di Pondok Pesantren Sirojul Muftadi'in, Cisarua, Kabupaten Bogor. Sosialisasi merupakan suatu proses bagaimana memperkenalkan sebuah sistem pada seseorang dan bagaimana orang tersebut menentukan tanggapan serta reaksinya. Sosialisasi ditentukan oleh lingkungan sosial, ekonomi dan kebudayaan dimana individu berada, selain itu juga ditentukan oleh interaksi pengalaman-pengalaman serta kepribadiannya (Sutaryo, 2004). Sedangkan menurut Goslin dalam Ihromi (1999:30) sosialisasi adalah proses belajar yang dialami seseorang untuk memperoleh pengetahuan, keterampilan, nilai-nilai dan norma-norma agar ia dapat berpartisipasi sebagai anggota dalam kelompok masyarakat. Jadi dapat disimpulkan bahwa sosialisasi adalah suatu tindakan proses belajar dalam mengenal sesuatu sehingga terjadi pembentukan sikap dan perubahan perilaku sesuai dengan pemahamannya. Berdasarkan pendapat Daryanto (2009:403), metode demonstrasi adalah cara menyajikan bahan pembelajaran dengan menampilkan atau memperagakan kepada peserta didik yang sering disertai penjelasan secara lisan. Sedangkan menurut Muhibbin Syah (2005: 208), pengertian metode demonstrasi adalah metode mengajar dengan memperagakan kejadian, aturan, atau urutan proses, dengan menggunakan media yang relevan dengan materi yang dibahas. Jadi dapat disimpulkan bahwa praktek demonstrasi adalah suatu cara belajar kepada peserta didik dengan mempraktekan atau memperagakan suatu tindakan atau gerakan disertai dengan penjelasan secara lisan sesuai dengan materi yang dibahas.

Tahap proses kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah :

1. Sosialisasi

Pada tahap ini dilakukan pemaparan terkait dismenorea serta penanganannya menggunakan tehnik senam yoga, yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang dampak dismenorhea, dan upaya penanganan untuk mengurangi nyeri dismenorhea.

2. Pelaksanaan

Pada tahap ini, penulis melakukan :

- a. Tahap I : Praktek demonstrasi senam yoga dilakukan oleh dosen dan mahasiswa sebagai pelaksana kegiatan.
- b. Tahap II : Pada tahap ini, peserta mengikuti gerakan senam yoga yang telah diperagakan oleh pelaksana kegiatan.
- c. Tahap III : melakukan postest (pertanyaan sama dengan pretest) tahapan ini digunakan untuk mengetahui apakah ada penurunan intensitas nyeri dismenorhea setelah melakukan senam yoga.

3. Evaluasi

Pada tahap evaluasi ini, menggunakan kusiner penilaian apakah ada peningkatan pengetahuan dan pengaruh senam yoga terhadap penurunan intensitas nyeri dismenorhea setelah melakukan senam yoga.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat kepada remaja putri di Pondok Pesantren Sirojul Muftadi'in, Cisarua, Kabupaten Bogor, yaitu berjumlah 32 orang yaang sedang menstruasi dan mengalami dismenorhea. Dengan hasil :

Tabel I

Frekuensi Nyeri Haid sebelum dilakukan tindakan senam yoga pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Sirojul Muftadi'in Tahun 2020

No	Intensitas Nyeri	Frekuensi	Persentase
1.	nyeri	27 orang	84,4
2.	Sangat nyeri	5 Orang	15,6
Jumlah		32	100%

Sumber: Data Primer, 2020

Berdasarkan tabel I menunjukkan bahwa intensitas nyeri haid sebelum dilakukan tindakan Senam Yoga pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Sirojul Muftadi'in dengan responden tertinggi kelompok Nyeri yaitu 27 orang (84,4%) dan responden terendah dengan kelompok Sangat Nyeri yaitu 5 orang (15,6%).

Tabel II

Analisa Hubungan Pengaruh Senam Yoga Terhadap Dismenorea pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Sirojul Muftadi'in Tahun 2020

Variabel	Mean	SD	SE	N	OR(95% CI)	P Value
Sebelum tindakan	1,16	0,36	0,06	32	2,396	0,002

Sesudah tindakan	1,00	0,00	0,00	0,02 – 0,08
------------------	------	------	------	-------------

Sumber: Hasil Olah Data Uji T Test dengan SPSS, 2020.

Berdasarkan tabel II terlihat nilai mean yang sebelum dilakukan senam yoga adalah 1,16 dengan standar deviasi 0,36. Sedangkan pengukuran sesudah dilakukan tindakan adalah 1,00 dengan standar deviasi 0,00. Perbedaan ini di uji dengan uji T Test (berpasangan) menghasilkan nilai P value = 0,002 dengan derajat kemaknaan $\alpha = 0,005$ berarti H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dari hasil analisis diperoleh pula nilai OR = 2,396 artinya ada pengaruh senam yoga terhadap penurunan nyeri haid (dismenorea) pada remaja di Pondok Pesantren Sirojul Muhtadi' in tahun 2020.

Dari hasil analisis diatas dapat di simpulkan bahwa ada pengaruh pemberian senam yoga terhadap dismenorea karena senam yoga dapat merileksasikan otot-otot perut dan menghentikan produksi hormone yang dapat menimbulkan nyeri. Posisi yoga yang dilakukan pada saat nyeri haid terdiri dari posisi yang merileksasikan tubuh dengan metode pernafasan yang dapat membuat kondisi mental menjadi jauh lebih baik. Posisi yoga untuk menstruasi dapat memberikan kekuatan dan menstimulasi otak, dada, paru-paru dan hati, serta dapat mempertahankan keseimbangan hormon dalam tubuh. (Wirawanda, 2016)



Dokumentasi sosialisasi senam yoga untuk penanganan dismenorea



Dokumentasi sosialisasi senam yoga untuk penanganan dismenorea



Dokumentasi demonstrasi senam yoga untuk penanganan dismenorea



Dokumentasi demonstrasi senam yoga untuk penanganan dismenorea



Dokumentasi demonstrasi senam yoga untuk penanganan dismenorea



Dokumentasi demonstrasi senam yoga untuk penanganan dismenorea

SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah senam yoga dapat menurunkan intensitas nyeri saat dismenorea pada remaja jika dilakukan secara rutin. Senam yoga dapat merileksasikan tubuh terutama bagian perut, panggul dan rahim.

Saran Bagi Peneliti Selanjutnya agar mengembangkan faktor-faktor lain yang berhubungan dengan kejadian dismenorea serta melakukan kombinasi senam yoga dengan musik instrument atau dengan metode lainnya untuk penurunan intensitas nyeri dismenorea agar memudahkan proses rileksasi sehingga yang diperoleh dapat lebih optimal dan Diharapkan peneliti selanjutnya meneliti lebih dari satu siklus saat melakukan pre test dan post test.

DAFTAR PUSTAKA (Heading 1)

- Daryanto. 2009. *Demonstrasi Sebagai Metode Belajar*. Jakarta: Depdikbud.
Muhibbin Syah. 2005. *Psikologi Pendidikan*. Bandung: Jakarta: Raya Grafindo Perkasa

- Ihromi. (1999). Bunga Rampai Sosiologi Keluarga. Jakarta: Obor
- Larasati, Alatas. 2016. Pengaruh Senam Yoga Terhadap Disminore Pada Remaja Putri. Cited [2020 March 18] Available from <https://wellness.journalpress.id/wellness/article/download/v1i227wh/28>.
- Rahayu, Endah Putri. 2018. Pengaruh Senam Yoga Terhadap Disminore. Cited [2020 March 18] Available from <http://repo.stikesicme>
- Reeder, Martin, & Koniak-Griffin. (2013). Keperawatan Maternitas Kesehatan Wanita, Bayi & Keluarga Edisi 8 Vol 1. Jakarta: EGC.
- Sutaryo. (2004). Dasar-Dasar Sosialisasi. Jakarta: Rajawali Press
- Sarwono, 2016. Ilmu Kebidanan Lengkap. Jakarta: Bina Pustaka
- Wirawanda, Yuhda. 2017. Kedahsyatan Terapi Yoga. Jakarta: Padi