



---

## SENAM YOGA UNTUK MENGURANGI DISMENOREA PADA REMAJA

Oleh

Euis Atikah<sup>1</sup>, Wulan Firdiya Sari<sup>2</sup>, Aura Putri<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Prodi Kebidanan Universitas Sehati Indonesia

Email: [1Re\\_ach87@yahoo.com](mailto:Re_ach87@yahoo.com)

---

### Article History:

Received: 03-02-2024

Revised: 23-02-2024

Accepted: 04-03-2024

### Keywords:

Senam Yoga,  
Dismenorea, Remaja

**Abstract:** *Penyuluhan akan pentingnya terapi yoga dalam menangani masalah dismenore yang dialami para remaja pada masa pandemic sangat dibutuhkan karena banyak remaja di SMAN 1 TELAGASARI yang meremehkan gangguan menstruasi tersebut. Program ini diharapkan untuk memberikan informasi dan pemahaman mengenai gangguan menstruasi seperti dismenore yang seringkali dialami oleh para remaja di SMAN 1 TELAGASARI dan seringkali dianggap remeh padahal hal tersebut dapat menimbulkan dampak yang serius apabila tidak ditangani dengan tepat. Oleh karena itu, dengan adanya kegiatan ini diharapkan para remaja di SMAN 1 TELAGASARI dapat mengatasi gangguan tersebut dengan terapi non farmakologi seperti terapi yoga. Target dan luaran dari pengabdian ini adalah Dapat meningkatkan derajat kesehatan reproduksi khususnya remaja. Luaran yang diharapkan adanya publikasi. Pendekatan yang dilakukan metode partisipatif dengan melakukan pendekatan terhadap para remaja terutama pada remaja yang sering kali mengalami dismenore*

---

## PENDAHULUAN

Masa remaja ialah masa periode transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa yang mana ditandai dengan percepatan perkembangan fisik, mental, emosional dan sosial yang berlangsung pada dekade kedua kehidupan. Masa remaja berkaitan dengan suatu fenomena fisik yang berhubungan dengan pubertas. Pubertas sendiri memiliki makna 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. Disaat itulah perempuan akan mengalami ovulasi dan menstruasi. Permasalahan nyeri haid adalah permasalahan yang sering dikeluhkan saat perempuan datang ke dokter atau tenaga kesehatan yang berkaitan dengan haid. Kondisi ini juga dapat bertambah parah bila disertai dengan kondisi psikis yang tidak stabil. Nyeri haid dapat menyerang perempuan yang mengalami haid pada usia berapapun (Saper *et al.*, 2017; Wieland *et al.*, 2017; Masruroh *et al.*, 2021).

Kondisi di Indonesia, ternyata lebih banyak perempuan yang mengalami dismenore mereka tidak melaporkan atau berkunjung ke dokter dan kecenderungan untuk meremehkan penyakit tertentu, sebanyak 90% perempuan Indonesia pernah mengalami dismenore (Anurogo & Wulandari, 2011). Tentunya jumlah di lapangan selalu lebih banyak dari laporan yang di klaim oleh dinas kesehatan dan instansi terkait. Hal ini terjadi karena biaya kesehatan yang dianggap masyarakat mahal.



Cara dalam mengatasi dismenore selain dengan pengobatan farmakologis ialah dapat dilakukan juga dengan cara non farmakologi seperti dengan terapi yoga. Yoga ialah salah satu teknik relaksasi yang dapat memberikan efek distorsi yang dapat mengurangi rasa kram pada abdomen. Tidak hanya itu, melainkan juga dapat melepas endorfin untuk meningkatkan respons saraf parasimpatis yang mengakibatkan vasodilatasi pembuluh darah seluruh tubuh dan uterus serta pula meningkatkan aliran darah uterus sehingga mengurangi intensitas nyeri dismenore (Sari *et al.*, 2021)

## METODE

Pendekatan yang dilakukan metode partisipatif dengan melakukan pendekatan dengan Penerapan senam Yoga terhadap para remaja di SMAN 1 Telagasari, dengan harapan dapat meningkatkan derajat kesehatan reproduksi khususnya pada remaja mengenai penanganan dismenore pada saat haid dengan pengobatan terapi yoga. Perencanaan kegiatan ini melakukan perizinan yang bersangkutan, memperkenalkan diri pada Remaja yang sudah berkumpul di satu ruangan, menjelaskan metode dan manfaat senam Yoga, Mempraktikan senam Yoga dan membimbing setiap remaja untuk melakukan sendiri sehingga bisa melakukan sendiri apabila sedang dismenorea. Pelaksanaan Kegiatan tersebut dilaksanakan di SMAN 1 Telagasari pada tanggal 15 Januari 2024

## HASIL

Pelaksanaan kegiatan pengabdian dilakukan di SMAN 1 Telagasari yang menasar remaja putri.terdapat 30 remaja putri terdiri dari kelas X-6 mengeluhkan rasa tidak nyaman saat haid. Dengan adanya senam yoga terhadap remaja untuk mengurangi dismenore saat haid, diharap para remaja dapat menangani hal tersebut dengan melakukan gerakan-gerakan terapi yoga yang telah mereka pahami saat diadakannya Yoga tersebut. Dan diharap dengan pemahaman yang telah diperoleh dapat menurunkan skala nyeri para remaja. Pemberian terapi Yoga terhadap siswi di SMAN 1 Telagasari dapat mengatasi dismenorea pada siswi. Cara dalam mengatasi dismenore selain dengan pengobatan farmakologis ialah dapat dilakukan juga dengan cara non farmakologi seperti dengan terapi yoga. Yoga ialah salah satu teknik relaksasi yang dapat memberikan efek distorsi yang dapat mengurangi rasa kram pada abdomen. Tidak hanya itu, melainkan juga dapat melepas endorfin untuk meningkatkan respons saraf parasimpatis yang mengakibatkan vasodilatasi pembuluh darah seluruh tubuh dan uterus serta pula meningkatkan aliran darah uterus sehingga mengurangi intensitas nyeri dismenore (Wieland *et al.*, 2017; Zhu *et al.*, 2020; Masruroh *et al.*, 2021)

Melakukan evaluasi kepada peserta dalam memahami materi dan gerakan Yoga untuk mengurangi nyeri haid dengan cara mengajukan pertanyaan kepada peserta terkait materi yang diberikan. Peningkatan pemahaman peserta digunakan sebagai salah satu indikator pencapaian kegiatan pengabdian masyarakat. Menurut studi sebelumnya senam yoga terbukti dapat meningkatkan kadar b-endorphine sampai lima kali di dalam darah. Semakin banyak melakukan senam maka akan semakin tinggi pula kadar b-endorphin-nya. Ketika seseorang melakukan senam maka b-endorphin akan keluar dan ditangkap oleh reseptor di dalam hypothalamus dan sistem limbik yang berfungsi untuk mengatur emosi. Peningkatan b-endorphin terbukti berhubungan erat dengan penurunan rasa nyeri, peningkatan daya



ingat, memperbaiki nafsu makan, kemampuan seksual, tekanan darah dan pernafasan. Manfaat berlatih yoga diantaranya, meningkatkan sirkulasi darah keseluruh tubuh, meningkatkan kapasitas paru saat bernafas, mengurangi ketegangan tubuh, pikiran dan mental, serta mengurangi rasa nyeri. Selain itu yoga juga dipercaya dapat mengurangi cairan yang menumpuk di bagian pinggang yang menyebabkan nyeri saat haid (Saper *et al.*, 2017; Widayati *et al.*, 2020; Yulina, indrawati and ningsih, 2020; Sari *et al.*, 2021; Windayanti *et al.*, 2021)

## KESIMPULAN

Para remaja sering mengalami gangguan menstruasi seperti dismenore yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari remaja. Terapi yoga merupakan salah satu teknik relaksasi, pernafasan, dan posisi tubuh, dalam meningkatkan kekuatan dan keseimbangan tubuh, mengatasi dismenore, meningkatkan daya konsentrasi, dapat mencegah stres, dan juga dapat mengendalikan emosi. Diharapkan setelah kegiatan ini para remaja dapat mengaplikasikan gerakan- gerakan terapi yoga sebagai salah satu terapi non farmakologis dalam menangani dismenore saat haid. Gerakan yoga tersebut juga dapat digunakan sebagai alternatif dalam mengurangi tingkat nyeri saat haid.

Dokumentasi pada pengabdian ini adalah sebagai berikut



## DAFTAR REFERENSI

- [1] Masruroh, M. *et al.* (2021) 'Penerapan Yoga untuk Mengurangi Nyeri Haid pada Remaja Selama Masa Pandemi Covid-19', in *Call For Paper Seminar Nasional Kebidanan*, pp. 8–17.
- [2] Saper, R.B. *et al.* (2017) 'Yoga, Physical Therapy, or Education for Chronic Low Back Pain: A Randomized Noninferiority Trial.', *Annals of internal medicine*, 167(2), pp. 85–94. Available at: <https://doi.org/10.7326/M16-2579>.
- [3] Sari, N.M.P. *et al.* (2021) 'Laporan Kegiatan Pengabdian Masyarakat Yoga Sebagai Upaya Untuk Mengatasi Dismenore Pada Remaj', *Call for Paper ...*, pp. 157–164. Available at: <http://jurnal.unw.ac.id/index.php/semnasbidan/article/view/1088>.
- [4] Widayati, W. *et al.* (2020) 'Yoga untuk Mengurangi Nyeri Haid pada Remaja Putri', in *Call For Paper Seminar Nasional Kebidanan*, pp. 129–134.
- [5] Wieland, L.S. *et al.* (2017) 'Yoga treatment for chronic non-specific low back pain.', *The Cochrane database of systematic reviews*, 1(1), p. CD010671. Available at: <https://doi.org/10.1002/14651858.CD010671.pub2>.



- 
- [6] Windayanti, H. *et al.* (2021) 'Yoga untuk Mengurangi Nyeri Haid Primer pada Remaja Putri', *Indonesian Journal of Community Empowerment (Ijce)*, 3(2), p. 93. Available at: <https://doi.org/10.35473/ijce.v3i2.1186>.
- [7] Yulina, R., INDRAWATI, I. and NINGSIH, N.F. (2020) 'EFEKTIVITAS SENAM YOGA TERADAP PENURUNAN NYERI DISMINORE PADA MAHASISWI DI UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI TAHUN 2020', *Jurnal Ners*, 4(1), pp. 75–80.
- [8] Zhu, F. *et al.* (2020) 'Yoga compared to non-exercise or physical therapy exercise on pain, disability, and quality of life for patients with chronic low back pain: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials.', *PloS one*, 15(9), p. e0238544. Available at: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.023854>