

Edukasi Dismenore Dan Manfaat Yoga Dalam Mengurangi Dismenore Pada Anggota Puteri Saka Bakti Husada Kecamatan Muara Ancalong

Diva Amanda Oliviyani¹, Rakhmad Rosadi²

^{1,2} Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Diva Amanda Oliviyani

E-mail: divadip106@gmail.com

Abstrak

Dismenore merupakan masalah kesehatan reproduksi yang umum dialami oleh remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas edukasi mengenai dismenore serta manfaat yoga dalam mengurangi nyeri haid pada anggota Puteri Saka Bakti Husada. Pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode Service Learning (SL), yang mengintegrasikan pembelajaran akademik dengan keterlibatan sosial. Kegiatan dilakukan dalam tiga tahap, yaitu persiapan, pelayanan, dan refleksi. Persiapan meliputi studi observasi, koordinasi dengan mitra, serta penyusunan materi edukasi dalam bentuk leaflet. Tahap pelayanan terdiri dari edukasi interaktif mengenai dismenore serta sesi praktik yoga dengan gerakan seperti bird dog, cat & camel, child's pose, lord of the fishes, bound angle, dan seal pose. Evaluasi dilakukan dengan membandingkan hasil pretest dan posttest terkait pengetahuan peserta serta keterampilan mereka dalam melakukan gerakan yoga. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman peserta mengenai dismenore dan manfaat yoga (dari 5% menjadi 95%), serta kemampuan dalam mendemonstrasikan latihan yoga secara mandiri. Temuan ini menunjukkan bahwa edukasi berbasis Service Learning dan latihan yoga efektif dalam meningkatkan kesadaran serta mengurangi dismenore pada remaja putri.

Kata kunci – dismenore, remaja putri, yoga, edukasi kesehatan

Abstract

Dysmenorrhea is a reproductive health problem commonly experienced by adolescent girls and can interfere with daily activities. This study aims to evaluate the effectiveness of education about dysmenorrhea and the benefits of yoga in reducing menstrual pain in members of Puteri Saka Bakti Husada. This community service uses the Service Learning (SL) method, which integrates academic learning with social involvement. Activities are carried out in three stages, namely preparation, service, and reflection. Preparation includes observation studies, coordination with partners, and preparation of educational materials in the form of leaflets. The service stage consists of interactive education about dysmenorrhea and yoga practice sessions with movements such as bird dog, cat & camel, child's pose, lord of the fishes, bound angle, and seal pose. Evaluation is carried out by comparing the results of the pretest and posttest related to participants' knowledge and their skills in performing yoga movements. The results showed a significant increase in participants' understanding of dysmenorrhea and the benefits of yoga (from 5% to 95%), as well as the ability to demonstrate yoga exercises independently. These findings indicate that Service Learning-based education and yoga exercises are effective in increasing awareness and reducing dysmenorrhea in adolescent girls.

Keywords – dysmenorrhea, adolescent girls, yoga, health education

PENDAHULUAN

Menurut WHO, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10–19 tahun. Diperkirakan terdapat sekitar 1,2 miliar remaja di dunia, atau sekitar 18% dari total populasi dunia. Masa remaja merupakan periode pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, baik secara fisik, psikologis, maupun intelektual. Remaja memiliki rasa ingin tahu yang besar dan cenderung mengambil risiko, sehingga memerlukan dukungan tenaga kesehatan yang peduli remaja, termasuk dalam pelayanan kesehatan reproduksi (Rahmah et al., 2024).

Salah satu masalah kesehatan reproduksi yang sering dialami remaja putri adalah dismenore. Dismenore adalah nyeri haid yang disebabkan oleh hipersekresi prostaglandin dan peningkatan kontraksi uterus. Dismenore dapat bersifat primer (tanpa adanya kelainan organik) atau sekunder (berkaitan dengan kondisi seperti endometriosis dan adenomiosis) (Anugrah, 2022). Diagnosis dismenore umumnya didasarkan pada riwayat klinis dan pemeriksaan fisik, yang dapat dikonfirmasi dengan USG untuk menyingkirkan kemungkinan penyebab lain.

Prevalensi dismenore di Indonesia cukup tinggi. Penelitian oleh Rebeca, Luh, dan Wayan menunjukkan prevalensi dismenore sebesar 64,5%, dengan kasus terbanyak pada usia remaja 17–24 tahun. Penelitian lain menyebutkan bahwa prevalensi dismenore pada usia 17–24 tahun berkisar antara 67% hingga 90%. Dismenore juga dilaporkan dapat menyebabkan gangguan aktivitas belajar. Penelitian di SMA Kristen I Tomohon mencatat bahwa 91,7% siswi mengalami dismenore setiap bulan, dan 68,9% di antaranya mengalami gangguan dalam proses pembelajaran akibat nyeri haid (Kamidah & Ismarwati, 2024).

Pengelolaan dismenore umumnya dilakukan dengan pemberian obat antiinflamasi nonsteroid (OAINS) atau pil kontrasepsi oral. Selain pengobatan medis, metode alternatif seperti yoga juga terbukti efektif dalam mengurangi nyeri dismenore. Yoga mengajarkan teknik relaksasi, pernapasan, dan posisi tubuh yang dapat meningkatkan keseimbangan, kekuatan, dan mengurangi rasa nyeri. Beberapa pose yoga seperti *bird dog*, *cat & camel*, *child's pose*, *lord of the fishes*, *bound angle* dan *seal pose* diketahui dapat membantu mengurangi nyeri haid dengan mengubah respons tubuh terhadap rasa sakit. Oleh karena itu, edukasi tentang dismenore dan manfaat yoga dalam mengurangi nyeri haid menjadi penting untuk meningkatkan penanganan dismenore secara efektif di kalangan remaja putri.

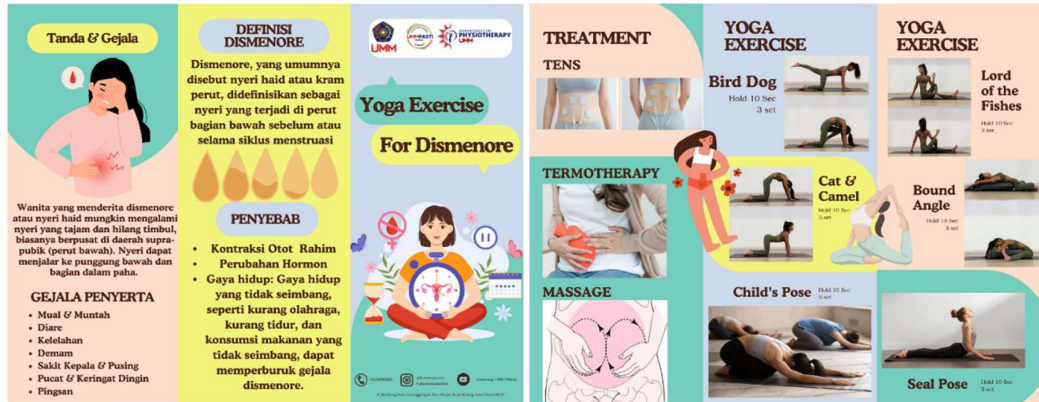
METODE

Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini menggunakan metode Service Learning (SL). Metode tersebut merupakan dikenal dengan penggabungan tujuan akademik dan pendidikan karakter mahasiswa melalui kegiatan sosial (Setyowati & Permata, 2018). Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 1 Desa Kelinjau Ulu, Kecamatan Muara Ancalong, Kabupaten Kutai Timur, Kalimantan Timur, dengan kode pos 75556. Pengabdian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas edukasi dismenore dan manfaat yoga dalam mengurangi dismenore pada anggota Puteri Saka Bakti Husada.

Metode SL memiliki tiga tahap pengabdian yang terdiri dari tahap persiapan, pelayanan, dan refleksi (Oktapriana et al., 2021). Proses pengabdian dimulai dengan tahap persiapan. Tahap pertama ini meliputi studi observasi, koordinasi kepada mitra PkM dan penyusunan materi dalam bentuk leaflet yang memuat informasi tentang manfaat yoga dalam mengurangi dismenore.

Tahap selanjutnya yaitu pelayanan dengan mengedukasi terkait dismenore yang meliputi pengetahuan terkait dismenore dan manfaat yoga dalam mengurangi dismenore sebagai indikator ketercapaian PkM menggunakan pendekatan verbal pre-test and post-test serta kemampuan partisipan dalam mendemonstrasikan *body stretching exercise* secara mandiri. Pre-test dan post-test meliputi definisi, penyebab dan tanda gejala dismenore serta bagaimana cara mengatasi dismenore. Penyampaian materi dilakukan secara interaktif, memungkinkan peserta untuk bertanya dan mendapatkan penjelasan mendalam mengenai topik yang dibahas (Oktapriana et al., 2021).

Tahapan terakhir merupakan tahap refleksi untuk mengevaluasi PkM dengan membandingkan pre-test dan post-test. PkM ini memiliki 3 pertanyaan dengan nilai masing-masing pertanyaan adalah 30-40 poin. Indikator ketercapaian PkM ketika nilai intrinsik setiap individu minimal 80 poin, selain itu indikator ketercapaian lainnya adalah partisipan mampu mendemonstrasikan ulang gerakan yang telah diberikan secara mandiri. Evaluasi juga digunakan untuk menilai aspek-aspek yang perlu diperbaiki dalam pelaksanaan edukasi, seperti metode penyampaian materi dan efektivitas media promosi yang digunakan. Pengabdian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam meningkatkan kesadaran remaja putri tentang pencegahan dismenore dengan yoga exercise (Oktapriana et al., 2021).



Gambar 1.
Media Edukasi Leaflet

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Lokasi pelaksanaan

Program edukasi dismenore dan manfaat yoga dalam mengurangi dismenore pada anggota puteri saka bakti husada di laksanakan di SMA negeri 1 Muara Ancalong 1 Desa Kelinjau Ulu, Kecamatan Muara Ancalong, Kabupaten Kutai Timur, Kalimantan Timur, dengan kode pos 75556. Didasarkan pada keluhan anggota puteri saat menstruasi sering mengalami nyeri yang hilang timbul.



Gambar 2.
Lokasi Penelitian

B. Pelaksanaan

Program edukasi ini diawali dengan edukasi tentang pencegahan dismenore dengan yoga exercise yang dapat diterapkan Ketika partisipan mengalami nyeri Ketika menstruasi. Pelaksanaan PkM meliputi beberapa tahapan, mulai dari pre-test, pemberian materi, yoga exercise, post-test, hingga evaluasi akhir untuk mengukur efektivitas program.

Tabel 1.

Aspek Pengetahuan	Perbandingan Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Penyuluhan		
	Sebelum Penyuluhan (%)	Sesudah Penyuluhan (%)	Peningkatan (%)
Definisi dan tanda gejala dismenore	5%	95%	90%
Manfaat yoga dalam kasus dismenore	5%	95%	90%
Dosis yoga dalam kasus dismenore	2%	95%	93%

Pretest dilakukan sebelum proses edukasi di mulai untuk mengetahui tingkat pengetahuan partisipan terkait materi yang akan di sampaikan. Rata-rata pengetahuan terkait definisi, tanda gejala dismenore serta manfaat yoga dalam kasus dismenore hanya ada di angka 5%, begitu pula dengan pengetahuan terkait dosis yoga hanya ada pada angka 2%. Hal ini menunjukkan terkait pengetahuan partisipan yang sangat rendah. Hasil ini mempertegas pentingnya memberikan edukasi terkait dismenore dan manfaat yoga dalam mengurangi dismenore.

Pada tahap penyampaian edukasi partisipan dijelaskan secara detail terkait definisi, tanda gejala dismenore dan manfaat serta dosis latihan yoga dalam mengurangi dismenore. Materi disampaikan secara interaktif sehingga partisipan mudah memahami.

Setelah penyampaian materi dilakukan dengan panduan sesuai dengan leaflet lalu dilakukan posttest untuk mengukur peningkatan pemahaman partisipan terhadap materi yang telah di sampaikan. Terdapat peningkatan pemahaman yang signifikan mengenai definisi, penyebab dan tanda gejala dismenore serta manfaat dan dosis yoga dalam mengurangi dismenore.



Gambar 3.
Dokumentasi Penelitian

Dokumentasi kegiatan PkM dilakukan sebagai bukti pelaksanaan edukasi terkait dismenore dan manfaat yoga dalam mengurangi dismenore. Dokumentasi ini mencakup proses utama kegiatan selama proses PkM yang menunjukkan keaktifan partisipan.

Pada tahap evaluasi, partisipan mampu mendemonstrasikan ulang gerakan yang telah diberikan dan terdapat peningkatan yang signifikan. Selain itu seluruh aspek pelaksanaan kegiatan dinilai, mulai dari persiapan materi, penyuluhan, hingga pelaksanaan latihan. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa program berjalan sesuai dengan program PkM dan partisipan memberikan respons yang positif terhadap kegiatan ini.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa edukasi dan yoga exercise efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan mengurangi dismenore pada anggota Puteri Saka Bakti Husada. Sebelum penyuluhan, tingkat pengetahuan peserta tentang dismenore dan manfaat yoga masih rendah, dengan skor hanya 5% pada definisi dan manfaat yoga, serta 2% pada dosis yoga. Setelah intervensi, terjadi peningkatan signifikan hingga mencapai 95% pada ketiga aspek tersebut.

Untuk hasil yang lebih optimal, disarankan agar sesi yoga dilakukan secara rutin dan berkelanjutan. Selain itu, materi edukasi tentang dismenore dan manfaat yoga dapat dikembangkan lebih lanjut dengan menambahkan teknik pengelolaan stres dan pola hidup sehat. Pemberian leaflet sebagai media promosi juga dapat ditingkatkan dengan menyertakan gambar dan informasi yang lebih rinci untuk memperkuat pemahaman partisipan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pembina dan ketua Saka Bakti Husada Kecamatan Muara Ancalong yang telah mendukung kelancaran kegiatan ini. Terima kasih juga kepada seluruh peserta yang telah berpartisipasi aktif dalam sesi edukasi dan yoga exercise, sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan baik dan memberikan hasil yang bermanfaat.

DAFTAR PUSTAKA

- Anugrah, D. (2022). Hubungan Usia Menarche dengan Kejadian Dismenore Primer pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas HKBP Nommensen. *Http://Repository.Uhm.Ac.Id/Handle/123456789/6986*, 3, 662.
- Kamidah, S., & Ismarwati. (2024). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenorea Primer Pada Mahasiswa Kebidanan. 5(1), 70–77.
- Oktapriana, C., Nurdiniah, D., Wisnu Bhuana, K., & Novianti, N. (2021). Pendampingan Perhitungan Harga Jual Melalui Metode Service Learning Bagi Kedai Kopi Di Kota Bekasi Assistency of Selling Price Calculation Through the Service Learning Method for Coffee Shop in Bekasi. 5(2), 265–274. <http://>
- Rahmah, A., Mirawati, M., & Ariana, R. (2024). Penyuluhan Anemia sebagai Langkah Awal Edukasi Kesehatan pada Remaja Putri di SMAN 11 Banjarmasin. *Ahmar Metakarya: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 60–65.
- Setyowati, E., & Permata, A. (2018). Service Learning: Mengintegrasikan Tujuan Akademik Dan Pendidikan Karakter Peserta Didik Melalui Pengabdian Kepada Masyarakat. *Bakti Budaya*, 1(2), 143. <https://doi.org/10.22146/bb.41076>