Awal Bros Journal of Community Development
Edisi : Vol 6, No 1, Hal 54 - 59
Maret, 2025

YOGA AS A NON-PHARMACOLOGICAL THERAPY TO TREAT DYSMENORRHEA PAIN IN ADOLESCENT GIRLS

YOGA SEBAGAI TERAPI NON-FARMAKOLOGI UNTUK MENANGANI NYERI DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI

Desi Soraya [1)*], Tia Nurhanifah [2)], Anifatus Saadah [3)], Silvy Aldila [4)]
[12)] Program Studi S-1 Kebidanan, STIKES Telogorejo Semarang
[34)] Program Studi S-1 Farmasi, STIKES Telogorejo Semarang
email : *desi_soraya@stikestelogorejo.ac.id*

ABSTRACT

Dysmenorrhea pain is one of the common health problems experienced by adolescent girls and can interfere with daily activities. Pharmacologically managing dysmenorrhea pain often raises concerns about long-term side effects, so effective non-pharmacological alternatives are needed. This community service program aims to introduce yoga as a non-pharmacological therapy that can help reduce dysmenorrhea pain. The participants consisted of 20 students from class X and XI. This activity involves adolescent girls who experience dysmenorrhea pain with the implementation of counseling and yoga practices focused on pelvic muscle stretching, relaxation, and breathing regulation as well as the provision of leaflets, PowerPoint presentations, and yoga videos. The provision of counseling and simulation of dysmenorrhea yoga movements which was previously 90% unknown became a complete increase in understanding (from 10% to 100%) of the students who were also able to do yoga movements independently step by step accordingly. Most of the participants were satisfied as much as 80% with this activity, 5 students were menstruating and were experiencing dysmenorrhea mentioning that yoga was easy to follow and had a positive effect on dysmenorrhea pain.

Keywords: *Yoga, Pain, Menstruation, Non-Pharmacology, Teens*

ABSTRAK

Nyeri dismenorea merupakan salah satu masalah kesehatan yang umum dialami oleh remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Penanganan nyeri dismenorea secara farmakologi sering kali menimbulkan kekhawatiran terkait efek samping jangka panjang, sehingga diperlukan alternatif non-farmakologi yang efektif. Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memperkenalkan yoga sebagai terapi non-farmakologi yang dapat membantu mengurangi nyeri dismenorea. Peserta yang hadir sebanyak 20 siswi terdiri dari kelas X dan XI. Kegiatan ini melibatkan remaja putri yang mengalami nyeri dismenorea dengan pelaksanaan berupa penyuluhan dan praktik yoga yang difokuskan pada peregangan otot panggul, relaksasi, dan pengaturan pernapasan serta pemberian leaflet, power point presentasi, video yoga. Pemberian penyuluhan dan simulasi gerakan yoga dismenorea yang sebelumnya 90% tidak tau menjadi tau 100% adanya peningkatan pemahaman para siswi juga mampu melakukan gerakan yoga secara mandiri *step by step* dengan sesuai. Sebagian besar peserta merasa puas sebanyak 80% dengan adanya kegiatan ini, ada 5 siswi yang sedang menstruasi dan sedang mengalami dismenorea menyebutkan bahwa yoga mudah diikuti dan memberikan efek positif pada nyeri dismenorea.

Kata Kunci *: Yoga, Nyeri, Haid, Non-Farmakologi, Remaja*

PENDAHULUAN

Dismenorea ditandai dengan muncul rasa kram yang dialami oleh setiap remaja putri setiap menstruasi. Salah satu dismenorea dengan dismenorea primer yaitu nyeri pada daerah perut yang sering terjadi pada hari pertama sampai hari kedua saat menstruasi dan disertai gejala kram, nyeri, sakit kepala, sakit punggung, dan kelelahan yang secara signifikan mempengaruhi kehidupan sehari-hari dan membutuhkan strategi manajemen yang efektif (Djimbula et al., 2022). Nyeri ini disebabkan oleh kontraksi rahim yang dipicu oleh peningkatan kadar prostaglandin, yaitu hormon yang berperan dalam merangsang kontraksi otot rahim. Pada sebagian wanita, dismenorea dapat menyebabkan gangguan dalam aktivitas sehari-hari, menurunkan kualitas hidup, dan memengaruhi prestasi akademik dan sosial.

Data *Word Health Organization* (WHO), jumlah penderita dismenorea sangat tinggi di dunia, rata-rata lebih dari 50% dan di Indonesia sebanyak 64,25% (Djimbula et al., 2022). Pengelolaan nyeri dismenorea sering kali mengandalkan pengobatan farmakologi, seperti obat anti-inflamasi non-steroid (NSAID) atau kontrasepsi hormonal. Namun, penggunaan obat-obatan ini tidak jarang menimbulkan efek samping jangka panjang dan ketergantungan. Oleh karena itu, penting untuk mencari alternatif terapi non-farmakologi yang lebih aman dan lebih efektif, salah satunya adalah melalui pendekatan yoga. Yoga tidak hanya untuk mengobati, tetapi dapat menjadi terapi dalam mencegah masalah kesehatan mental dan fisik. Yoga adalah terapi kesehatan kuno serta latihan spiritual tradisional termasuk gerakan tubuh, latihan pernapasan, dan meditasi. Yoga berupa penyatuan pikiran dan tubuh sehingga efektif dalam mengurangi stres, kecemasan, depresi, dan rasa sakit (Widiastini et al., 2023).

Berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara dengan pihak sekolah, khususnya guru Bimbingan Konseling (BK) di SMAN 1 Boja, ditemukan bahwa cukup banyak siswi yang secara rutin mengalami nyeri dismenorea pada awal masa menstruasi. Setiap minggunya, tercatat 3 hingga 5 siswi datang ke Unit Kesehatan Sekolah (UKS) untuk beristirahat atau meminta izin tidak mengikuti pelajaran karena keluhan nyeri haid yang mengganggu konsentrasi dan aktivitas belajar. Sebagian besar dari mereka hanya mengandalkan obat pereda nyeri tanpa mengetahui alternatif penanganan non-farmakologi seperti yoga. Kondisi ini menunjukkan adanya kebutuhan mendesak untuk memberikan edukasi dan solusi yang lebih holistik, aman, dan mudah diakses dalam mengatasi dismenorea. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di SMAN 1 Boja sebagai upaya untuk memberikan edukasi serta praktik langsung yoga sebagai terapi non-farmakologi guna meningkatkan kualitas hidup dan partisipasi belajar siswi selama masa menstruasi.

Tujuan dalam pengabdian ini memberikan solusi non-farmakologi berupa latihan yoga yang dapat membantu merekan nyeri dismeorea, mengurangi ketergantungan pada obat-obatan, serta meningkatkan kualitas hidup pada remaja putri. Dengan demikian sangat dibutuhkan penyuluhan dan praktik terapi yoga mengenai yoga sebagai terapi non-farmakologi untuk menangani nyeri dismenorea pada remaja putri. Kegiatan ini dilakukan di SMAN 1 Boja Kabupaten Kendal tahun 2024.

METODE

Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah melakukan penyuluhan dan praktik yoga secara kelompok pada siswi-siswi di SMA Negeri 1 Boja Kabupaten Kendal. Peserta yang mengikuti sebanyak 20 siswi yang memiliki riwayat dismenorea. Tahapan dalam pengabdian ini, antara lain :

1) Sosialisasi dan edukasi dengan mengadakan sesi edukasi tentang dismenorea, penyebab, dampak, dan cara-cara mengelola nyeri haid secara alami. Dengan melakukan penyuluhan atau distribusi materi informasi.
2) Pelatihan yoga berupa program latihan yoga khusus untuk mengatasi nyeri haid. Latihan ini bisa mencakup postur tubuh (asanas), teknik pernapasan (pranayama), dan meditasi yang dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan fisik.

3) Pendampingan dan motivasi selama pelaksanaannya fasilitator akan mendampingi peserta untuk memastikan mereka memahami dan melaksanakan gerakan dengan benar serta memberi motivasi agar mereka dapat rutin berlatih.
4) Evaluasi berupa umpan balik dari peserta mampu menguasai *step by step* dari gerakan yoga serta dapat melakukan secara mandiri.

Dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini media yang digunakan berupa leaflet (lembar informasi), power point presentasi, video yoga, serta simulasi gerakan yoga.

Gambar 1. Lefleat Yoga Penurunan Nyeri Dismenorea

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dilakukan SMA Negeri 1 Boja Kabupaten Kendal, dengan jumlah peserta sebanyak 20 siswi remaja putri terdiri dari kelas X dan XI yang memiliki riwayat dismenorea. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 24 Juli 2024 saat sosialisasi para peserta yang hadir mengisi absensi dan menerima leaflet yang dibagikan. Dalam kegiatan ini dilakukan selama 40 menit dengan sesi edukasi, praktik yoga dan tanya jawab dengan para peserta.

Sebelum kegiatan dilakukan di cek pemahaman para peserta terkait terapi non-farmakologi terutama yoga dalam mengatasi dismenorea sebanyak 90% para siswi tidak mengetahui, hanya sebatas tau dalam mengurangi nyeri non-farmakologi berupa kompres hangat dan secara farmakologi dengan meminum obat anti nyeri atau anti-inflamasi non-steroid (NSAID). Setelah sesi edukasi, terjadi peningkatan pemahaman para peserta menjadi 100% akan manfaat yoga sebagai terapi non-farmakologi. Sebagian besar peserta merasa puas sebanyak 80% dengan adanya kegiatan ini, ada 5 siswi yang sedang menstruasi dan mengalami dismenorea menyebutkan bahwa yoga mudah diikuti dan memberikan efek positif pada nyeri dismenorea.

Dengan adanya pengabdian masyarakat ini memberikan informasi kepada para siswi sebagaimana efektivitas yoga sebagai terapi non-farmakologi dalam penurunan dismenorea pada remaja putri. Yoga adalah salah satu metode relaksasi yang dapat mengurangi nyeri dengan cara tubuh melepaskan opoid endogen, bagian dari hormon endorphin berfungsi untuk menghambat nyeri. Ini dibuat oleh kelenjar hipofisis dan sistem syaraf pusat dan berfungsi untuk mengurangi nyeri dismenorea (Yulina & Ningsih, 2020).

Yoga sebagai terapi non-farmakologi yang efektif untuk mengurangi rasa nyeri seperti ditunjukkan dalam penelitian yang dilakukan oleh Agung et al (2023)menunjukkan penurunan nyeri haid yang signifikan dari skor rata-rata 3,9 (nyeri sedang) menjadi 1,4 (nyeri ringan) setelah intervensi.

Serta memberikan peningkatan pengetahuan pada para siswi dengan adanya edukasi tentang dismenorea dan yoga sebagai terapi non-farmakologi untuk mengatasi dismenorea, yang sebelumnya kurang diketahui dari 90% menjadi 100% para peserta mengetahui manfaat dan *step by step* dari gerakan yoga dapat dikatakan pemberian penyuluhan berupa informasi dapat meningkatkan pemahaman para siswi dari tidak tau menjadi tau.

Hasil penelitian yang yang dilakukan oleh Maharani et al (2023) didapatkan pengetahuan responden mengalami peningkatan sebelum dan setelah diberikan penyuluhan. Sehingga dapat disimpulkan pengetahuan dapat ditingkatkan apabila menerima informasi dengan baik.

Adanya pengabdian masyarakat berupa penyuluhan ini dapat memberikan implementasi untuk sosial dan kesehatan remaja dengan yoga tidak hanya membantu mengurangi nyeri tetapi juga mendukung kesejahteraan mental dan fisik remaja putri. Pengurangan konsumsi anti-inflamasi non-steroid (NSAID), menjadi salah satu dampak positif yang dapat mendukung kesehatan jangka panjang.

Memasukkan yoga ke dalam program kesehatan sekolah dapat memberi remaja strategi mengatasi nyeri haid yang efektif. Peningkatan kesadaran dan pendidikan tentang yoga dapat memberdayakan wanita muda untuk mengelola dismenore tanpa hanya mengandalkan obat-obatan (Cahyati et al., 2022).

Mengingat manfaat positif dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, maka kegiatan perlu dilakukan dengan sasaran para guru dengan membentuk komunitas yoga kecil dalam lingkungan sekolah dengan harapan para guru dan komunitas tersebut di kemudian akan memberikan edukasi, dan mengajarkan gerakan yoga dalam mengurangi dismenorea kepada para siswi yang memiliki keluhan dismenorea ketika menstruasi dengan demikian keberlanjutan kegiatan dapat lebih terjamin.

Gambar 2. Peragaan gerakan yoga

Gambar 3. Melakukan gerakan Yoga bersama para peserta

KESIMPULAN

Program pengabdian masyarakat tentang yoga sebagai terapi non-farmakologi terbukti efektif dalam membantu remaja putri mengelola nyeri dismenorea. Peserta merasakan manfaat berupa pengurangan intensitas nyeri, peningkatan relaksasi, dan kenyamanan saat menstruasi. Yoga dapat dijadikan alternatif atau pelengkap pengobatan farmakologi untuk nyeri dismenorea, terutama bagi remaja yang ingin menghindari efek samping obat. Diperlukan upaya lanjutan untuk meningkatkan keberlanjutan praktik yoga, seperti pelatihan rutin rutin.

SARAN

Beberapa remaja mungkin masih lebih memilih perawatan farmakologis karena pereda nyeri segera. Ini menyoroti perlunya pendekatan seimbang yang mencakup intervensi pendidikan dan medis. Yoga menghadirkan alternatif yang menjanjikan untuk mengelola dismenorea. Informasi mengenai kesehatan reproduksi, dan sekolah dapat membentuk komunitas kecil dari pengurus UKS dengan pengontrol dari guru untuk memberikan informasi serta mengajarkan teman-temannya terkait gerakan yoga dalam menurunkan nyeri dismenorea saat menstruasi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih banyak pada Kepala Sekolah dan guru BK di SMA Negeri 1 Boja Kabupaten Kendal yang telah memfasilitasi tempat dan berkoordinasikan kepada para siswi dan tidak lupa kepada para siswi yang sudah menyempatkan waktu dalam menghadiri pengabdian yang kami lakukan.

DAFTAR PUSTAKA

Agung, G., Karuniadi, M., Luh,), Widiastini, P., Ayu, P., & Saraswati, D. (2023). The Effectiveness of Yoga and Lavender Aromatherapy (YOPI) in Reducing Menstrual Pain in Young Women. *Midwifery and Nursing Research (Manr) Journal*, *5*(1). http://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/MANR

Cahyati, N., Nurhayati, F., & Sumarlina, N. (2022). The Effect of Yoga on the Intensity of Primary Dysmenorrhea in Adolescent Girls at Insan Permai Youth Posyandu Cikancung Village Bandung. *Science Midwifery*, *10*(5), 4225–4231. https://doi.org/10.35335/midwifery.v10i5.1035

Djimbula, N., Kristiarini, J. J., & Ananti, Y. (2022). Efektivitas Senam Dismenore dan Musik Klasik Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, *11*(1), 288–296. https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.754

Maharani, S., Hayati, F., & Fahkrunisa, L. (2023). Pengaruh Pemberian Penyuluhan terhadap Peningkatan Pengetahuan Mengenai Yoga untuk Mengurangi Nyeri Haid pada Siswi SMA Islam Al-Falah Kota Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, *12*(2), 365. https://doi.org/10.36565/jab.v12i2.681\

Mutiara, S., Firdaus, M., & Zaky, A. (2024). *Physiotherapy Education On Managing The Risk Of Low Back Pain In Pregnant Women At Posyandu Teratai, Bambu Kuning Subdistrict, Rejosari Health Center Working Area*. Awal Bros Journal of Community Development, 5(2), 32–40. https://doi.org/10.54973/abjcd.v5i2.605

Widiastini, L. P., Sumawati, N. M. R., & Udayani, N. P. M. Y. (2023). Comparison of Pranayama Yoga and Surya Namaskar Yoga Towards Dysmenorrhea in Adolescent Girl. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, *8*(1), 195–200. https://doi.org/10.30604/jika.v8i1.1573

Yulina, R., & Ningsih, N. F. (2020). Efektivitas Senam Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Disminore Pada Mahasiswi Di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai. *Jurnal Ners*, *4*, 75–80.