

## Pengurangan Nyeri Haid Melalui Yoga Pada Remaja Di Wilayah Kerja Puskesmas Kalasan Yogyakarta

Lily Yulaikhah<sup>1</sup>, Dian Puspitasari<sup>2</sup>, Ratih Kumorojati<sup>3</sup>, Eniyati<sup>4</sup>, Anastasia Agnes Wulandari<sup>5</sup>, Aisyah Anamardiyah  
Ramadani<sup>6</sup>, Anisa Putri Arthadewi<sup>7</sup>, Ayu Widyastuti<sup>8</sup>, Desmanita DAP<sup>9</sup>

<sup>1,5,6,7,8,9</sup>Kebidanan (S-1), Fakultas Kesehatan, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, Indonesia

<sup>2,3</sup>Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Kesehatan, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, Indonesia

<sup>4</sup>RMIK, Fakultas Kesehatan, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, Indonesia

e-mail: <sup>1</sup>[athasafaraz@gmail.com](mailto:athasafaraz@gmail.com), <sup>2</sup>[dian.ayaniyka@gmail.com](mailto:dian.ayaniyka@gmail.com), <sup>3</sup>[ratihkumorojati@gmail.com](mailto:ratihkumorojati@gmail.com), <sup>4</sup>[akhsaneny@gmail.com](mailto:akhsaneny@gmail.com)

**ABSTRAK.** Masa remaja merupakan masa transisi dari masa anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan terjadinya perubahan-perubahan di dalam tubuh yang memungkinkan untuk bereproduksi. Perubahan biologis yang mendasar pada remaja disebut pubertas, gangguan menstruasi yang sering dialami perempuan seperti nyeri perut bagian bawah, menstruasi yang tidak teratur, nyeri pinggang, dan salah satunya yaitu dismenore. Upaya penanganan untuk mengurangi dismenore adalah dengan pemberian terapi farmakologi dan terapi non farmakologis diantaranya adalah menggunakan teknik relaksasi, olahraga dan yoga. Yoga merupakan tehnik yang mengajarkan seperti tehnik relaksasi, pernafasan, dan posisi tubuh untuk meningkatkan kekuatan, keseimbangan dan mengurangi rasa nyeri. Oleh karenanya dalam rangka memberikan pemahaman bagi para remaja tentang nyeri haid dan yoga telah dilaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk edukasi dan melatih remaja untuk menggunakan beberapa gerakan yoga yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri haid. Kegiatan ini dilaksanakan selama dua hari secara daring menggunakan *zoom meeting* dan luring bertempat di Balai Desa Tirtomartani Wilayah Kerja Puskesmas Kalasan. Sasaran dalam kegiatan ini adalah remaja perempuan dari Parikesit dengan tujuan meningkatkan pemahaman remaja mengenai yoga serta melatih gerakan yoga untuk mengurangi nyeri haid. Hasil dari kegiatan ini terdapat peningkatan pengetahuan remaja tentang yoga untuk mengurangi nyeri haid berdasarkan hasil pretes dengan rata-rata 68,33 dan postes dengan rata-rata 83,06. Dengan adanya peningkatan pengetahuan remaja dapat dievaluasi bahwa pendidikan kesehatan yang diberikan dapat meningkatkan pengetahuan remaja tentang nyeri haid dan yoga untuk mengatasi nyeri haid. Dalam praktik yoga sebagian besar peserta juga dapat mengikuti gerakan yoga dengan tepat. Luaran dari kegiatan ini berupa publikasi di jurnal nasional serta media koran elektronik *tribunnews*. Diharapkan dengan adanya kegiatan ini pengetahuan remaja senantiasa dijaga dan ditingkatkan serta dapat diterapkan dalam mengatasi dismenorrhea saat menstruasi. Pihak Puskesmas diharapkan dapat melakukan pemantauan terhadap remaja dalam implementasi yoga untuk mengurangi nyeri saat haid serta memberikan pendidikan kesehatan lain terkait dengan remaja.

**KATA KUNCI:** Remaja, Yoga, Nyeri, Haid

**ABSTRACT.** Adolescence is a period of transition from childhood to adulthood which is marked by changes in the body that allow reproduction. The basic biological changes in adolescents are called puberty, menstrual disorders that are often experienced by women such as lower abdominal pain, irregular menstruation, low back pain, and one of them is dysmenorrhea. Handling efforts to reduce dysmenorrhea is to provide pharmacological therapy and non-pharmacological therapy including using relaxation techniques, exercise and yoga. Yoga is a technique that teaches techniques such as relaxation, breathing, and body position to increase strength, balance and reduce pain. Therefore, in order to provide an understanding for teenagers about menstrual pain and yoga, community service activities have been carried out in the form of education and training teenagers to use some yoga movements that can be used to reduce menstrual pain. This activity was carried out for two days online using *zoom meetings* and offline at the Tirtomartani Village Hall, Kalasan. The target in this

*activity is teenage girls with the aim of increasing their understanding of yoga and practicing yoga movements to reduce menstrual pain. The results of this activity were an increase in adolescent knowledge about yoga to reduce menstrual pain based on the results of the pretest with an average of 68.33 and posttest with an average of 83.06. With an increase in adolescent knowledge, it can be evaluated that the health education provided can increase adolescent knowledge about menstrual pain and yoga to overcome menstrual pain. The output of this activity is in the form of publications in national journals and tribunnews electronic newspaper media. It is hoped that with this activity, adolescent knowledge is always maintained and improved and can be applied in overcoming dysmenorrhea during menstruation. The Puskesmas is expected to be able to monitor adolescents in the implementation of yoga to reduce pain during menstruation and provide other health education related to adolescents.*

**KEYWORDS:** *Teenager, Yoga, Pain, Menstruation*

## 1. Pendahuluan

Masa remaja merupakan masa transisi dari masa anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan terjadinya perubahan-perubahan di dalam tubuh yang memungkinkan untuk bereproduksi. Menurut WHO, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun, sedangkan menurut Permenkes RI Nomor 25 Tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun dan menurut BKKBN rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah. Masa remaja merupakan periode terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik secara fisik, psikologis maupun intelektual [1]. Pada fase ini terjadi perubahan-perubahan secara biologis, kognitif, maupun psikologis. Perubahan-perubahan ini memiliki implikasi pada remaja yaitu remaja agar dapat memahami hal-hal yang menjadi faktor resiko kesehatan, promosi kesehatan, dan perilaku yang dapat beresiko terhadap kesehatan. Perubahan biologis yang mendasar pada remaja disebut pubertas, gangguan menstruasi yang sering dialami perempuan seperti nyeri perut bagian bawah, menstruasi yang tidak teratur, nyeri pinggang, dan salah satunya yaitu dismenore. Berdasarkan hasil sensus penduduk tahun 2020 perbandingan jumlah penduduk laki-laki dengan perempuan pada rentang usia 10-24 tahun adalah 1,06:1 yang secara rinci dapat dilihat pada tabel 1 berikut ini:

Tabel 1. Jumlah Penduduk Remaja Tahun 2020

Kelompok Umur	Laki-Laki	Perempuan
10-14 tahun	12,248,242	11,501,707
15-19 tahun	11,890,104	11,232,889
20-24 tahun	11,799,983	11,151,534
Jumlah	35,938,329	33,886,130
Rasio	1.06	1.00

Sumber: Hasil Sensus Penduduk 2020 [2]

Berdasarkan tabel tersebut dapat dilihat bahwa jumlah remaja laki-laki lebih banyak dibandingkan dengan remaja perempuan. Namun terdapat dua provinsi di Indonesia yang jumlah remaja perempuannya lebih banyak dibandingkan remaja laki-laki yaitu Provinsi Sulawesi Tenggara dan DIY. Jumlah remaja di DIY pada tahun 2020 adalah 1.817.927 (laki-laki) dan 1.850.792 (perempuan).

Dengan adanya perubahan pada tubuh remaja banyak yang mengalami masalah yang berkaitan dengan perubahan organ dan fungsi reproduksi terutama remaja perempuan. Salah satu perubahan pada system reproduksi yang dialami oleh remaja perempuan adalah haid yang merupakan perubahan fisiologis dalam tubuh perempuan yang terjadi secara berkala dan dipengaruhi oleh hormone reproduksi. Haid atau menstruasi pertama biasanya terjadi pada usia 12 atau 13 tahun atau bisa lebih awal atau lebih lambat. Menstruasi sering disertai dengan nyeri yang dapat mengganggu aktivitas

perempuan. Nyeri saat haid terjadi karena adanya peningkatan prostaglandin yang merupakan zat yang menyebabkan otot rahim berkontraksi. Saat menstruasi banyak remaja mengalami masalah menstruasi diantaranya nyeri haid atau dismenorhea. Nyeri pada waktu menstruasi ada yang ringan dan samar-samar tetapi ada pula yang berat. Bahkan beberapa wanita sampai pingksan karena tidak kuat menahannya sebagaimana dari mereka merasa terganggu oleh nyeri menstruasi. Dismenorea merupakan salah satu penyebab sering absen atau tidak masuk sekolah pada remaja [3].

Upaya penanganan untuk mengurangi dismenorhea adalah dengan pemberian terapi farmakologi seperti obat analgetik, terapi hormonal terapi dengan obat non steroid anti prostaglandin dan dilatasi kanalis servikanalis [4]. Selain itu dismenorhea juga dapat dikurangi dengan menggunakan terapi non farmakologis diantaranya adalah menggunakan teknik relaksasi, olahraga dan yoga [5]. Yoga merupakan tehnik yang mengajarkan seperti tehnik relaksasi, pernafasan, dan posisi tubuh untuk meningkatkan kekuatan, keseimbangan dan mengurangi rasa nyeri. Beberapa gerakan yoga mampu mengubah pola penerimaan rasa sakit ke fase yang lebih menenangkan yaitu Pose *Upavishta Konasana*, *Baddha Konasana*, *Janu Shirsasana*, *Supta Baddha Konasana*, *Mudhasana* [6]. Frekuensi latihan yoga dapat dilakukan 10-15 menit atau sebanyak dua kali dalam sepuluh hitungan, sambil mengatur nafas dalam [7]. Berdasarkan hasil beberapa penelitian, yoga terbukti dapat mengurangi nyeri saat haid. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Manurung MF, dkk Penelitian tentang “Efektivitas yoga terhadap nyeri dismenore pada remaja” menyimpulkan bahwa usia yang banyak mengalami dismenore adalah remaja yang umur 17-18 tahun, rata-rata intensitas nyeri setelah diberikan perlakuan ada perbedaan daripada sebelum diberikan perlakuan sehingga membuktikan bahwa yoga efektif dalam menurunkan nyeri dismenore [8]. Namun demikian masih banyak remaja yang belum mengetahui bahwa yoga dapat mengurangi nyeri haid, sehingga perlu diberikan informasi dan latihan terkait dengan beberapa gerakan yoga yang dapat mengurangi nyeri haid. Yoga merupakan sebuah teknik fisik, mental dan holistik alami yang telah teruji dapat menekan keparahan kram perut akibat haid yang mengganggu aktivitas perempuan. Pose yoga atau “asana” berpotensi untuk meringankan rasa sakit tertentu dengan merentangkan pinggul dan sendi serta mengurangi stress emosional yang dapat membuat otot tegang dan mengencang [9]. Upaya penyebaran informasi dan juga upaya kesehatan remaja dapat dilakukan melalui posyandu remaja. Dengan menyebarkan informasi kepada remaja melalui kelompok sebaya diharapkan informasi dapat lebih cepat menyebar. Wilayah Puskesmas yang sudah memiliki program posyandu remaja di wilayah Kabupaten Sleman adalah Puskesmas Kalasan, oleh karenanya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini difokuskan berlokasi di wilayah kerja Puskesmas Kalasan.

Puskesmas Kalasan sebagai salah satu mitra kerjasama Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta (Unjaya) pada tahun 2019 telah mencanangkan program Putra Putri Kalasan Sehat Siaga Terpadu (Parikesit) yang merupakan salah satu program untuk mengupayakan peningkatan kesehatan melalui remaja. Program ini dicanangkan berlatar dari banyaknya masalah kesehatan remaja dikarenakan sebagai kelompok berisiko merasa dirinya sehat dan jauh dari penyakit sehingga tidak pernah mencari infirmasi tentang kesehatan apalagi melakukan deteksi dini. Dengan dicanangkannya program ini diharapkan dapat menjadi terobosan bagi remaja untuk peduli kesehatan sejak dini. Unjaya dan Puskesmas Kalasan berkomitmen untuk meningkatkan pengetahuan, memberdayakan remaja sebagai promotor kesehatan di kelompoknya [10]. Salah satu upaya yang dilakukan untuk meningkatkan kemampuan remaja dalam menjaga kesehatan adalah dengan diberikannya pendidikan kesehatan. Masalah yang dihadapi oleh remaja putri sebagian besar adalah dismenorhea, sehingga remaja putri perlu diberikan pendidikan kesehatan mengenai dismenorhea serta dilatih agar dapat mengatasi rasa nyeri saat haid melalui latihan yoga.

Berdasarkan hal tersebut, pengetahuan remaja perlu ditingkatkan melalui pendidikan kesehatan khususnya mengenai nyeri haid dan juga cara menguranginya dengan teknik yoga sehingga dapat menyebarkan informasi yang diperoleh kepada kelompok sebayanya [11]. Oleh karenanya dalam rangka memberikan pemahaman bagi para remaja tentang nyeri haid dan yoga maka akan

dilaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk edukasi dan melatih remaja untuk menggunakan beberapa gerakan yoga yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri haid. Setelah dilaksanakannya kegiatan ini diharapkan remaja perempuan mampu 1) Mengetahui tentang nyeri haid dan penyebabnya; 2) Mengetahui cara mengurangi nyeri haid; 3) Melakukan gerakan-gerakan yoga untuk mengurangi nyeri haid.

Solusi yang ditawarkan untuk mengatasi permasalahan remaja perempuan tersebut melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah 1) Pendidikan kesehatan terhadap remaja mengenai nyeri haid bertujuan untuk memberikan informasi kepada remaja mengenai nyeri haid, penyebab serta cara mengatasinya sehingga remaja memahami bahwa nyeri haid dapat diatasi dengan berbagai teknik baik farmakologis maupun non farmakologis. 2) Pelatihan Yoga pada Remaja dengan tujuan agar remaja dapat melakukan berbagai teknik yoga yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri haid.

## 2. Metode Pelaksanaan

Kegiatan ini dilaksanakan melalui tahapan persiapan dengan melakukan komunikasi dengan pihak Puskesmas terkait dengan kegiatan yang akan dilaksanakan, menyiapkan materi dan sarana pendukung untuk kegiatan yang akan dilaksanakan, dan menyiapkan undangan dan menginformasikan kepada sasaran terkait kegiatan yang akan dilaksanakan. Pada tahap pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini tim pengabdian bekerjasama dengan BEM Fkes Unjaya. Pada tahap pelaksanaan ini bentuk kegiatan yang akan dilaksanakan yaitu pendidikan kesehatan dan pelatihan terhadap remaja di Wilayah kerja Puskesmas Kalasan yang dilaksanakan secara daring melalui *zoom meeting* pada hari Jumat 25 November 2021 dan secara luring bertempat di Balai Kalurahan Tirtomartani Wilayah kerja Puskesmas Kalasan pada Hari Sabtu, 26 November 2021. Sasaran dalam kegiatan ini adalah Kader remaja perempuan dari Parikesit Puskesmas Kalasan yang terbagi atas remaja yang mengikuti kegiatan secara daring sejumlah 36 orang dan yang mengikuti kegiatan secara luring sejumlah 24 orang. Praktik yoga dilaksanakan dengan sekuens yang terbagi ke dalam beberapa tahapan yaitu tahap awal, latihan inti dan tahap akhir berupa relaksasi. Tahap awal diawali dengan 1) *Centering* yang bertujuan untuk memusatkan perhatian agar peserta fokus mengikuti latihan; 2) *Pranayama* adalah latihan pernafasan yang diajarkan berupa pernafasan *ujjayi* yang bertujuan untuk memperluas ruang paru-paru agar pernafasan terasa lega; 3) *Warming up* berupa pemanasan yang dilakukan dengan tujuan agar tidak terjadi cedera saat melakukan latihan. Setelah itu dilakukan gerakan inti yang terdiri atas 1) *Child pose (Balasana)* yang dilakukan dengan cara memanjangkan punggung bawah dan membuka pinggul sementara kedua lutut terpisah lebar dan perut rileks di antaranya. Hal ini bertujuan untuk mengurangi nyeri pinggul serta membantu meningkatkan kesehatan pinggul; 2) *Cow cat pose* dilakukan dengan cara meregangkan tubuh bagian atas dan leher sambil memberikan pijatan lembut pada tulang belakang dan organ-organ perut. Hal ini bertujuan untuk melancarkan peredaran darah, mengurangi kecemasan serta meminimalisis kram menstruasi; 3) *Tiger pose* dilakukan dengan cara membentangkan tulang belakang juga melemaskan saraf punggung bawah yang bertujuan untuk membantu meregangkan otot-otot perut; 4) *Arching pigeon pose* dapat merangsang organ-organ internal, membentangkan otot bokong dalam, lipatan paha dan psoas sehingga dapat mengurangi kram perut dan membantu tubuh menjadi lebih santai; 5) *Camel pose* berfokus pada perut untuk meningkatkan fleksibilitas tulang belakang, merangsang system saraf, membuka dada dan bahu serta meningkatkan sirkulasi dan pencernaan. Pose ini juga akan meregangkan dan menstimulasi perut serta mengatasi keluhan kram perut; 6) *Baddha Konasana* merupakan pose membuka daerah panggul sehingga dapat meredakan nyeri haid; 7) *Half bound squat* dilakukan dengan cara jongkok lalu satukan kaki berdekatan, turunkan bokong ke tumit. Pose ini akan meregangkan pinggul yang menjadi penyebab utama kram perut sehingga dapat mengurangi terjadinya kram perut; 8) *Reclining twist (Supta Matsyendrasana)* merupakan cara yang santai untuk meningkatkan fleksibilitas tulang belakang ke sisi yang dapat meringankan nyeri perut dan punggung

bawah. Tahap akhir latihan diakhiri dengan Relaksasi yang bertujuan untuk meredakan ketegangan otot-otot selama latihan, melemaskan badan serta menyegarkan tubuh dan pikiran [12]. Setelah dilaksanakan pendidikan kesehatan dan latihan yoga dilakukan evaluasi dalam bentuk post test untuk kegiatan pendidikan kesehatan dan untuk mengevaluasi gerakan saat latihan dilakukan dengan metode observasi. Dalam pelaksanaannya kegiatan dapat berjalan dengan lancar sesuai dengan perencanaan yang telah disusun. Kegiatan yang dilaksanakan secara daring dapat diikuti dengan baik oleh peserta. Untuk kegiatan yang dilaksanakan secara luring dilaksanakan bersamaan dengan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang diselenggarakan oleh BEM Fkes Unjaya. Pada tahap akhir kegiatan yang dilaksanakan adalah mengevaluasi hasil kegiatan serta menyusun laporan hasil kegiatan dan melakukan publikasi kegiatan.

### 3. Hasil dan Pembahasan

Puskesmas Kalasan merupakan puskesmas yang terletak di wilayah kecamatan kalasan kabupaten sleman bagian timur. Wilayah kerja puskesmas kalasan terdiri atas 4 desa binaan yaitu desa Purwomartani dengan 21 dusun, Tirtomartani dengan 17 dusun, Tamanmartani dengan 22 dusun dan Selomartani dengan 20 dusun. Puskesmas Kalasan bekerjasama dengan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta mempunyai program unggulan yaitu Putra Putri Kalasan Sehat Siaga Terpadu (PARIKESIT) yang merupakan salah satu program untuk mengupayakan peningkatan kesehatan masyarakat melalui remaja. Dengan dicanangkannya program ini diharapkan dapat menjadi terobosan bagi remaja untuk peduli kesehatan sejak dini baik untuk kesehatan dirinya maupun kesehatan masyarakat di sekitarnya. Kegiatan ini diikuti oleh sejumlah remaja putri, namun yang mengisi lengkap data yang disebarakan sejumlah 36 orang dengan data sebagai berikut:

#### 3.1.1. Umur

Hasil pendataan terhadap umur remaja yang mengikuti kegiatan ini dapat dilihat pada tabel 2 berikut:

Tabel 2. Data Umur Responden

Umur	Frekuensi	Persentase
15	3	8.3
17	2	5.6
18	3	8.3
19	6	16.7
20	9	25.0
21	6	16.7
22	4	11.1
23	1	2.8
24	1	2.8
25	1	2.8
Total	36	100.0

Berdasarkan tabel tersebut dapat dilihat bahwa sebagian besar remaja berusia 20 tahun dengan persentase sebesar 25%. Hal ini mengindikasikan bahwa remaja yang aktif sebagai kader parikesit berada pada kelompok usia remaja lanjut.

#### 3.1.2. Menarche

Selain umur didata juga mengenai usia remaja saat menarche (haid pertama kali) dengan hasil pada tabel 3 berikut:

Tabel 3. Data Umur Menarche Responden

Umur	Frekuensi	Persentase
<b>Menarche</b>		
10	1	2.8
11	7	19.4
12	12	33.3
13	6	16.7
14	7	19.4
15	3	8.3
Total	36	100.0

Berdasarkan data tersebut, sebagian besar remaja mengalami menarche pada usia 12 tahun dengan persentase 33,3%.

Kegiatan yang dilaksanakan dalam pengabdian kepada masyarakat ini terdiri atas dua kegiatan yaitu pendidikan kesehatan dan praktik yoga pada remaja. Kegiatan pendidikan kesehatan dilaksanakan secara daring melalui *zoom meeting*. Dalam pendidikan kesehatan ini materi yang diberikan mengenai nyeri haid dan yoga untuk mengurangi nyeri haid. Sedangkan kegiatan yang dilaksanakan secara luring adalah dalam bentuk praktik yoga remaja untuk mengurangi nyeri haid. Dalam kegiatan ini remaja dipandu untuk mengikuti gerakan-gerakan yoga yang dapat mengurangi nyeri haid. Hasil dari dua kegiatan tersebut diuraikan sebagai berikut:

### 3.2.1 Pendidikan Kesehatan

Kegiatan pendidikan kesehatan dilaksanakan dengan memberikan pemahaman kepada remaja mengenai nyeri haid meliputi pengertian, penyebab, cara mengatasi dan mengenai yoga untuk mengurangi nyeri haid meliputi pengertian yoga, manfaat yoga, gerakan-gerakan yoga yang dapat mengurangi nyeri haid. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja mengenai nyeri haid dan yoga. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Jumat, 25 November 2021 secara daring melalui *zoom meeting*. Jumlah responden yang mengikuti *pretest* dan *posttest* lengkap adalah 36 orang remaja putri. Untuk mengetahui adanya perubahan pengetahuan dilakukan melalui analisis hasil *pretest* dan *posttest* dengan hasil dapat dilihat pada tabel 4,5,6 sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Pretest

Nilai Pretest	Frekuensi	Persentase
50	3	8.3
60	14	38.9
70	9	25.0
80	6	16.7
90	4	11.1
Total	36	100.0

Tabel 5. Hasil Posttest

Nilai Posttest	Frekuensi	Persentase
80	25	69.4
90	11	30.6
Total	36	100.0

Tabel 6. Nilai Rata-rata

Kategori	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Umur	36	15	25	19.81	2.278
Menarche	36	10	15	12.56	1.319
Pretes	36	50	90	68.33	11.588
Postes	36	80	90	83.06	4.672

Berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* tersebut terlihat adanya peningkatan nilai pengetahuan remaja tentang nyeri haid dan yoga dengan peningkatan rata-rata sebesar 14,73 poin. Hasil *pretest* dengan rata-rata nilai 68,33 termasuk kategori cukup dan hasil *post test* dengan rata-rata nilai 83,06 termasuk kategori baik. Selain itu dari karakteristik responden yang mengikuti rata-rata berusia 19,80 tahun dengan rata-rata usia haid pertama kali (*menarche*) adalah 12,53 tahun. Dengan adanya peningkatan pengetahuan remaja dapat dievaluasi bahwa pendidikan kesehatan yang diberikan dapat meningkatkan tingkat pengetahuan remaja tentang nyeri haid dan yoga.

### 3.2.2 Praktik Yoga Remaja

Setelah diberikan materi mengenai nyeri haid dan yoga untuk mengurangi nyeri haid secara daring melalui *zoom*, hari berikutnya yaitu Hari Sabtu tanggal 26 November 2021 dilaksanakan kegiatan praktik yoga secara luring. Kegiatan ini dilaksanakan di Balai Kalurahan Tirtomartani dan diikuti oleh perwakilan Parikesit sejumlah 24 orang dikarenakan pembatasan jumlah orang dan penerapan protokol kesehatan. Diharapkan perwakilan yang mengikuti kegiatan praktik yoga dapat menyampaikan kepada teman-temannya yang tidak dapat mengikuti kegiatan secara luring. Rangkaian kegiatan praktik yoga diawali dengan *centering* terlebih dahulu yang dipandu oleh Dian Puspitasari, M.Keb. dengan tujuan untuk menyiapkan pikiran dan perhatian peserta agar fokus dalam mengikuti latihan yoga, kemudian dilanjutkan dengan pranayama atau latihan nafas dimana jenis pernafasan yang diajarkan adalah *belly breathing* dan *ujjayi*. Selanjutnya dilakukan pemanasan agar fisik peserta siap mengikuti latihan yoga. Setelah pemanasan masuk ke gerakan inti dengan asanas yang diajarkan meliputi *Child pose (Balasana)*, *cow cat pose*, *tiger pose*, *arching pigeon pose*, *camel pose*, *badhakonasana*, *half bound squat* dan *reclining twist* yang dipandu oleh Lily Yulaikhah, M.Keb. Kegiatan praktik yoga diakhiri dengan relaksasi untuk merelaksasi otot-otot tubuh dan pikiran. Berikut ini beberapa foto kegiatan yang dilaksanakan dalam praktik yoga:



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan Praktik Yoga

Selama melaksanakan latihan dilakukan evaluasi dengan metode observasi yang dilakukan selama latihan dengan melihat apakah gerakan yang dilakukan oleh peserta sudah tepat atau belum. Berdasarkan hasil evaluasi dalam pelaksanaan latihan sebagian besar peserta dapat mengikuti gerakan sesuai dengan arahan dari instruktur, sedangkan untuk peserta yang mengalami kesulitan dalam mengikuti gerakan dan tidak melakukan gerakan dengan benar langsung dilakukan koreksi oleh tim pendamping instruktur latihan. Setelah kegiatan dilakukan wawancara terhadap peserta terkait dengan latihan yang telah dilakukan dan sebagian besar menyatakan dapat mengikuti gerakan yoga yang diajarkan dan akan mempraktikkannya dalam kehidupan sehari-hari agar dapat mengurangi nyeri saat haid.

#### 4. Kesimpulan

Kesimpulan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bahwa kegiatan dapat berjalan dengan lancar dan mencapai tujuan yang diharapkan yaitu:

- 4.1. Adanya peningkatan pemahaman remaja nyeri haid
- 4.2. Adanya peningkatan pemahaman remaja tentang gerakan-gerakan yoga untuk mengurangi nyeri haid.
- 4.3. Remaja dapat melakukan gerakan-gerakan yoga untuk mengurangi nyeri haid dengan tepat sesuai petunjuk instruktur.

Diharapkan para remaja di wilayah kerja puskesmas kalasan khususnya parikesit dapat menerapkan pengetahuan yang telah diperoleh mengenai nyeri haid dan yoga untuk mengurangi nyeri haid dalam kehidupan sehari-hari serta mempraktikkan gerakan-gerakan yoga secara rutin khususnya pada saat haid agar dapat mengurangi nyeri haid yang dirasakan para remaja putri. Sedangkan bagi Puskesmas Kalasan diharapkan dapat melakukan monitoring terhadap penerapan ilmu dan keterampilan yang diperoleh remaja parikesit serta memperluas cakupan parikesit di seluruh wilayah kerja Puskesmas Kalasan.

#### Ucapan Terima Kasih

Dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini banyak kontribusi dari berbagai pihak. Oleh karenanya pada kesempatan ini kami sampaikan terima kasih di antaranya kepada:

1. Kuswanto Hardjo, dr., M.Kes., Dekan Fakultas Kesehatan Unjaya
2. Siti Anggraeni Susila Prapti, SH., MM., Panewu Kalasan
3. Dini Threes Harjanti, dr. M.Kes., Kepala Puskesmas Kalasan.
4. Reni Merta Kusuma, M.Keb., Ketua Prodi Kebidanan (S-1).

5. Dian Puspitasari, M.Keb., Ketua Pusat Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (PPPM) Fakultas Kesehatan Unjaya.
  6. Sriyati Sipora, S.Kep., Ns., Koordinator Parikesit Puskesmas Kalasan
  7. Ketua BEM Fkes Unjaya
  8. Segenap anggota tim pelaksana pengabdian kepada masyarakat.
  9. Kader Parikesit Puskesmas Kalasan
- Besar harapan kami semoga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

### Daftar Pustaka

- [1] Kemenkes RI, Infodatin: Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja, Jakarta: Pusdatin Kemenkes RI, 2015.
- [2] B. P. Statistik, Hasil Sensus Penduduk 2020. Berita Resmi Statistik No.7/01/Th.XXIV, Jakarta: Kementrian Dalam Negeri, 2021.
- [3] W. W. E. Hartati, "Pengaruh Teknik Relaksasi Front Efflurage Terhadap Nyeri Dismenorhea," *Jurnal Riset Kesehatan*, vol. 4, no. 3, pp. 12-15, 2015.
- [4] Mitayani, Asuhan keperawatan Maternitas, Jakarta: Salemba Medika, 2011.
- [5] Asmadi, Teknik Prosedural Keperawatan: Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien., Jakarta: Salemba Medika, 2008.
- [6] P. Sindhu, Panduan Lengkap Yoga: untuk Hidup Sehat dan Seimbang, Bandung: Mizan Qanita, 2015.
- [7] R. EP, "Pengaruh Senam Yoga Terhadap Nyeri Haid Pada Remaja Putri Kelas X di MAN 2 Kota Probolinggo," *Repository Stikes ICME Jombang*, vol. 1, no. 1, p. 1, 2018.
- [8] U. S. R. S. Manurung MF, "Efektifitas Yoga Terhadap Nyeri Dismenorea Remaja," *Jurnal Online Mahasiswa*, vol. 2, no. 2, p. 12, 2016.
- [9] Kusmiyati, "Nyeri Haid, penyebab dan penanggulangannya," *Jurnal Pijar MIPA*, vol. 6, no. 1, pp. 18-23, 2018.
- [10] Radarjogja.jawapos.com, "Unjaya dan Puskesmas Kalasan Launching Parikesit," radarjogja, Yogyakarta, 2019.
- [11] K. Dini, Solusi Problem Wanita Dewasa, Jakarta: Puspa Swara, 2005.
- [12] Medcom, "Gerakan Yoga untuk meredakan nyeri haid," Jakarta: Medcom, 2021.