

Yoga Untuk Meningkatkan Kesehatan Reproduksi Remaja

Dwi Yulinda¹, Nur Rahmawati Sholihah², Alfie Ardiana Sari³, Budi Rahayu⁴

^{1,3}Pendidikan Profesi Bidan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta ^{2,4}Kebidanan (S-1) Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

e-mail: ¹yulindad86@gmail.com, ⁴budiayu_88@gmail.com

ABSTRAK. Kesehatan reproduksi remaja merupakan hal yang sangat penting karena disanalah letak kualitas generasi yang akan datang. Keadaan sehat bukan hanya secara fisik, mental dan sosial, tetapi juga tidak adanya penyakit, gangguan yang berkaitan dengan sistem reproduksinya baik fungsi maupun proses dari reproduksi itu sendiri. Pembatasan aktivitas selama masa pandemi Covid-19 menyebabkan perubahan pada diri remaja. Selama masa pandemi aktivitas yang terbatas membuat remaja tidak banyak melakukan kegiatan diluar ruangan, selain itu proses pembelajaran selama pandemic yang masih daring membuat remaja malas untuk bergerak. Kurangnya pengetahuantentang gerak tubuh dan gizi seimbang pada remaja dapat memengaruhi status gizi yang akan berdampak pada kemampuan kognitif dan kesehatan fisik termasuk kesehatan reproduksi. Latihan fisik dapat memengaruhi kesehatan fisik dan mental dengan meningkatkan kekuatan dan stamina, membantu membangun tulang dan otot yang sehat, membantu menurunkan berat badan, mengurangi tingkat kecemasan dan stress, serta meningkatkan kepercayaan diri. Latihan fisik yang dilakukan secara reguler minimal selama 30 menit per hari sampai dengan usia lanjut dapat meminimalisir risiko obesitas, diabetes melitus, penyakit jantung dan kanker. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada remaja masjid Al Muharom Brajan Bantul sebagai salah satu mitra kerjasama Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Hasil pengabdian ini yaitu seluruhnya merupakan remaja awal, setelah mengikuti yoga tekanan darah dan nadi dalam keadaan normal, terjadi peningkatan pengetahuan kesehatan reproduksi.

KATA KUNCI: yoga; remaja; reproduksi

ABSTRACT Adolescent reproductive health is very important because it determines the quality of future generations. Healthy condition not only physically, mentally and socially, but also the absence of disease, disorders related to the reproductive system both the function and the process of reproduction itself. Activity restrictions during the Covid-19 pandemic caused changes in adolescents. During the pandemic, limited activities made teenagers not do much outdoor activities, apart from that the learning process during the pandemic, which was still online, made teenagers lazy to move. Lack of knowledge about body movement and balanced nutrition in adolescents can affect nutritional status which will have an impact on cognitive abilities and physical health including reproductive health. Physical exercise can affect physical and mental health by increasing strength and stamina, helping to build healthy bones and muscles, decrease body weight, reducing anxiety and stress levels, and increasing self-confidence. Regular physical exercise for at least 30 minutes a day until old age can minimize the risk of obesity, diabetes mellitus, heart disease and cancer. This activity was carried out by 14 young people at the Al Muharom Brajan Bantul mosque as one of the collaborative partners of Jenderal Achmad Yani University, Yogyakarta. The result of this service is that all of them are early adolescents, after participating in yoga blood pressure and pulse under normal circumstances, there is an increase in reproductive health knowledge.

KEYWORDS: yoga; adolescence; reproductive.

1. Pendahuluan

Remaja merupakan masa transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa yang akan mengalami perubahan pertumbuhan dan perkembangan secara fisik, kompetensi kognitif dan

sosial. Pada periode remaja ini sangat berisiko mengalami kesulitan dalam mengalami perubahan yang terjadi terhadap dirinya[1]. Perubahan secara fisik, kompetensi kognitif dan sosial yang terjadi masa pubertas seringkali menimbulkan kecemasan. Hal ini terjadi karena kurangnya pengetahuan tentang dasar perubahan yang terjadi baik perubahan secara fisik dan psikologis. Apabila tidak dipersiapkan secara matang dapat menyebabkan pengalaman yang traumatis dan berakibat sikap yang kurang baik terhadap perubahan[2].

Kesehatan reproduksi remaja merupakan keadaan sehat yang menyeluruh secara fisik, mental dan sosial, serta tidak adanya penyakit, gangguan yang berkaitan dengan sistem reproduksinya baik fungsi maupun proses dari reproduksi itu sendiri. Pada masa remaja terjadi banyak perubahan fisik yang dapat membentuk aktivitas maupun perilaku. Beberapa faktor yang berhubungan dengan kesehatan reproduksi antara lain faktor sosial ekonomi dan demografi, budaya dan lingkungan, psikologis dan biologis[3][4].

Perubahan pada diri remaja juga memengaruhi aktivitas dan penampilan remaja yang akan berpengaruh terhadap pola makan menjadi lebih suka mencoba-coba makan *fast food* dan diet yang tidak memerhatikan kecukupan gizi yang diperlukan. Kurangnya pengetahuan tentang gizi seimbang pada remaja dapat memengaruhi status gizi yang akan berdampak pada kemampuan kognitif dan kesehatan fisik termasuk kesehatan reproduksi[5].

Latihan fisik dapat memengaruhi kesehatan fisik dan mental dengan meningkatkan kekuatan dan stamina, membantu membangun tulang dan otot yang sehat, membantu berat badan, mengurangi tingkat kecemasan dan stress, serta meningkatkan kepercayaan diri[6]. Latihan fisik yang dilakukan secara reguler minimal selama 30 menit sampai dengan usia lanjut dapat meminimalisir risiko obesitas, diabetes melitus, penyakit jantung dan kanker[7][8][9].

Dalam upaya untuk menciptakan remaja yang sehat secara reproduksi dilakukan pemberdayaan kepada remaja dengan yoga dan perlunya peningkatan pengetahuan tentang latihan fisik dan kesehatan reproduksi sangat diperlukan khususnya bagi remaja putri. Hal tersebut dikarenakan remaja putri kelak akan menjadi calon ibu dan mencetak generasi selanjutnya[10]. Melalui pengabdian kepada masyarakat sebagai salah satu tridarma perguruan tinggi. Kegiatan ini dilaksanakan pada Remaja Putri Masjid Al Muharom Brajan, Bantul sebagai salah satu mitra kerjasama Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

2. Metode

Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini terdiri dari 3 tahapan yaitu:

2.1. Persiapan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan karena adanya adanya pandemic *Covid-19* yang bukan hanya menyebabkan banyak perubahan tatanan dalam kehidupan termasuk perubahan gaya hidup. Proses pembelajaran daring menyebabkan remaja akhirnya mempunyai gadget yang dalam usia tersebut secara psikologis belum matang dalam menggunakan gadget. Perubahan yang tampak nyata adanya peningkatan angka obesitas yang akan banyak memberikan banyak dampak bukan hanya untuk kesehatan psikis tetapi juga berdampak terhadap kesehatan fisik. Bagi remaja putri obesitas berisiko juga untuk kesehatan reproduksi. Selanjutnya yaitu persiapan penyusunan proposal, kemudian melakukan perizinan kepada pengurus dan pembina remaja masjid. Remaja yang disiapkan untuk mengikuti kegiatan ini sebanyak 20 remaja putri dari 40 remaja yang ada di lingkungan Masjid Al Muharom Brajan, Kasihan Bantul. Setelah mendapatkan izin kemudian melakukan persiapan berupa materi, kuesioner dan alat yang digunakan.

2.2. Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat diikuti oleh peserta sebanyak 14 orang (70%) dari jumlah peserta yang telah didata yaitu sebanyak 20 orang. Berdasarkan hasil pendataan

bahwa sebagian besar peserta yang tidak hadir di karenakan adanya kegiatan lain diluar. Selain itu, karena adanya perubahan jadwal pelaksanaan pengabdian pada pertemuan kedua yang dikarenakan adanya kegiatan ujian semester di sekolah dan perubahan jadwal pengajaran oleh dosen pengabdi. Waktu pelaksanaan kegiatan yaitu hari kamis, 24 November 2022 jam 08.00-10.00 dan kamis, tanggal 22 Desember 2022 jam 08.00-10.00. Teknis pelaksanaan kegiatan diawali dengan pemeriksaan tekanan darah, nadi dan pengukuran berat badan kemudian dilanjutkan dengan pengisian kuesioner dilanjutkan pemberian materi tentang yoga dan kesehatan reproduksi. Pada pertemuan kedua setelah selesai melakukan yoga dibagikan kuesioner.

2.3. Evaluasi dan pelaporan

Tahap ini dilakukan pembagian kuesioner kepada remaja putri setelah dilakukan yoga dan melakukan evaluasi dengan perasaan remaja setelah mengikuti yoga.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1 Hasil dan pembahasan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat pada remaja sebagai upaya untuk meningkatkan *exercise* pada remaja menuju remaja sehat secara reproduksi sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup remaja baik secara fisik maupun secara psikis. Jumlah peserta yang hadir pada saat pelaksanaan hanya 70% sebanyak 14 orang dari jumlah peserta yang telah didata yaitu sebanyak 20 orang. Berdasarkan hasil pendataan bahwa sebagian besar peserta yang tidak hadir di karenakan adanya kegiatan lain diluar. Selain itu, karena adanya perubahan jadwal pelaksanaan pengabdian pada pertemuan kedua yang dikarenakan adanya kegiatan ujian semester di sekolah dan perubahan jadwal pengajaran oleh dosen pengabdi.

Hasil data yang didapat dari daftar hadir didapatkan 100% peserta merupakan remaja awal yaitu usia 13 tahun sampai 14 tahun. Hasil anamnesa yang dilakukan sebelum melakukan kegiatan pengabdian 80% remaja belum pernah mendapatkan materi kesehatan reproduksi pada remaja dan 100% belum pernah melakukan yoga sehingga semua peserta tampak antusias dalam mengikuti kegiatan. Pada pelaksanaan kegiatan yang dimulai dengan pemeriksaan tekanan darah, nadi, tinggi badan dan berat badan, kemudian pemberian materi terkait kesehatan reproduksi remaja menggunakan media powerpoint yang ditampilkan dengan LCD, dilanjutkan dengan yoga pada remaja. Antusias peserta sangat tinggi dapat dilihat dari banyaknya pertanyaan terkait bagaimana cara mencegah keluhan yang dialami seperti sering mudah lelah, menangani nyeri saat menstruasi, kapan saja boleh melakukan yoga. Tidak hanya pada sesi materi saja peserta yang sangat antusias, pada sesi yoga peserta sangat aktif terbukti pada saat evaluasi setelah dilakukan yoga peserta merasa badan lebih segar dan antusias serta semangat untuk melakukan yoga lagi.

Pelaksanaan yoga diinstrukturi oleh dosen dan mahasiswa membantu pada sesi pemeriksaan. Praktik langsung yoga yang dilaksanakan sangat membantu para peserta dalam memahami secara benar bagaimana cara melakukan yoga dan merasakan langsung efek dari yoga terutama untuk membantu mengurangi keluhan yang dirasakan oleh peserta. Pada akhirsesi dilakukan evaluasi berupa pertanyaan yaitu apa saja masalah menstruasi pada remaja, cara menjaga kesehatan reproduksi dan pencegahan dan penanganan masalah menstruasi. Jawaban atas pertanyaan pada akhir sesi 100% terjawab dengan tepat oleh semua peserta.

Pada pertemuan kedua peserta dievaluasi tentang keluhan yang sering dialami dan merasa lebih nyaman dan pengetahuan yang di berikan dapat diaplikasikan sehingga dapat mengurangi keluhan yang dirasakan.

Tabel 1. Distribusi hasil pemeriksaan tekanan darah peserta

Kategori	Sebelum yoga		Setelah yoga	
	Jumlah	persentase	Jumlah	persentase
Rendah	-	-	-	-
Normal	13	92,8	14	100
Tinggi	1	7,2	-	-
Total	14	100	14	100

Berdasarkan tabel 1. sebelum yoga sebagian besar tekanan darah normal yaitu 90/60 mmHg sampai 120/80 mmHg sebanyak 13 orang (92,8%), dan terdapat peserta yang memiliki tekanan darah tinggi yaitu lebih dari atau sama dengan 130/80 mmHg sebanyak 1 orang (7,2%), namun setelah dilakukan yoga dan dilakukan pemeriksaan tekanan darah lagi hasilnya tekanan darah normal sebanyak 14 orang (100%).

Tabel 2. Distribusi hasil pemeriksaan denyut nadi peserta

Kategori	Sebelum yoga		Setelah yoga	
	Jumlah	persentase	Jumlah	persentase
Lambat	-	-	-	-
Normal	12	85,7	12	85,7
Cepat	2	14,3	2	14,3
Total	14	100	14	100

Berdasarkan tabel 2. sebelum yoga sebagian besar nadi normal yaitu 60-100 kali per menit sebanyak 12 orang (85,7%), dan terdapat peserta yang memiliki nadi cepat yaitu lebih dari 100 kali per menit sebanyak 2 orang (14,3%), namun setelah dilakukan yoga dan dilakukan pemeriksaan denyut nadi lagi hasil tetap sama yaitu normal sebanyak 12 orang (85,7%) dan nadi cepat sebanyak 2 orang (12,3%).

Tabel 3. Distribusi hasil pre dan *posttest* pengetahuan peserta

Kategori	Pre Test		Post Test	
	Jumlah	persentase	Jumlah	persentase
Kurang (<50)	12	85,7	-	-
Baik (≥ 50)	2	14,3	14	100
Total	14	100	14	100

Berdasarkan tabel 3. pada saat *pretest* sebagian besar mempunyai pengetahuan kurang sebanyak 12 orang (60%), namun setelah pemberian materi tentang kesehatan reproduksi pada remaja dan dilakukan *posttest* hasilnya baik sebanyak 14 orang (100%).

Secara keseluruhan acara berjalan dengan lancar dan baik, dan terjadi peningkatan pengetahuan tentang yoga dan kesehatan reproduksi pada remaja. Peserta dapat melakukan yoga, baik untuk kebugaran maupun untuk mengurangi keluhan yang dialami.

3.2 Dokumentasi Kegiatan



(a)

Gambar 1. Pemberian Materi tentang Yoga (a)



(b)

Pelaksanaan Yoga (b)

4. Kesimpulan

Pengabdian ini dilakukan pada remaja yang sebagian besar merupakan remaja awal yaitu usia 13-14 tahun sebanyak 14 orang (100%). Sebelum pelaksanaan yoga dilakukan pengukuran tekanan darah dengan hasil sebagian besar tekanan darah normal sebanyak 13 orang (92,8%) sebelum dilakukan yoga, namun setelah dilakukan yoga 100% tekanan darah peserta normal. Untuk pemeriksaan nadi sebagian besar nadi normal sebanyak 12 orang (85,7%) sebelum dan setelah dilakukan yoga. Sebelum dilakukan penyuluhan dilakukan remaja diminta mengisi kuesioner tentang yoga dan kesehatan reproduksi yang awalnya remaja tingkat pengetahuan rendah, setelah dilakukan penyuluhan tentang kesehatan reproduksi pada remaja pengetahuan peserta 100% baik. Remaja menyampaikan mereka minim sekali mendapatkan informasi tentang kesehatan reproduksi dan apalagi yoga untuk remaja, sehingga perlu adanya pendekatan yang kepada pihak sekolah untuk menjalin kerjasama dengan tenaga kesehatan untuk memberikan informasi tentang kesehatan reproduksi.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kepada Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta yang telah mendukung kegiatan pengabdian ini.

Daftar Pustaka

- [1] A. M. Wijaya, "Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja," <http://www.infodokterku.com>, 2010.
- [2] T. Yuniarti, "Kesehatan Reproduksi Remaja," *J. Ilmu Kesehat.*, vol. 9, no. 1, pp. 10–15, 2012.
- [3] Y. Widyastuti, A. Rahmawati, and Y. E. Purnamaningrum, *Kesehatan reproduksi*. Yogyakarta: Fitramaya, 2012.
- [4] I. Novia, dan Nunik Puspitasari, R. Kabupaten Sidoarjo, and D. Biostatistika dan Kependudukan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga, "Faktor Risiko yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore Primer".
- [5] Kemenkes RI, *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI, 2014.
- [6] Y. Yulinda, D. Purwaningsih, and C. M. Sudarta, "Latihan Yoga Dapat Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Siklus Menstruasi Remaja Puteri," *J. Ners dan Kebidanan Indones.*, vol. 5, no. 1, p. 20, 2017, doi: 10.21927/jnki.2017.5(1).20-26.
- [7] D. E. Papalia, S. W. Olds, and R. D. Fielman, *Human Development Perkembangan Manusia*, 10th ed. Jakarta: Salemba Humanika, 2009.
- [8] R. T. Kalalo, "Obesitas Remaja dan Risiko Gangguan Jiwa - Unair News," *Unair News*, 2021.

<https://news.unair.ac.id/2021/09/01/obesitas-remaja-dan-risiko-gangguan-jiwa/?lang=id>
(accessed Apr. 19, 2023).

- [9] R. Netam, R. K. Yadav, R. Khadgawat, K. Sarvottam, and R. Yadav, "Interleukin-6, vitamin D & diabetes risk-factors modified by a short-term yoga-based lifestyle intervention in overweight/obese individuals," *Indian J. Med. Res.*, vol. 141, no. 6, pp. 775–782, Jul. 2015, doi: 10.4103/0971-5916.160698.
- [10] Kemenkes RI, *Kesehatan dalam Kerangka Sustainable Development Goals (SDGs)*. Jakarta: Rakorpor Kemenkes RI, 2019.