

**PELATIHAN YOGA CHILD POSE SEBAGAI UPAYA
PEMBERDAYAAN REMAJA DALAM MENGATASI DISMENOIRE DI
SMA KOTA PALEMBANG
(YOGA CHILD POSE TRAINING AS AN EFFORT TO EMPOWER
YOUTH IN OVERCOMING DISMENORRIES IN HIGH SCHOOLS IN
PALEMBANG CITY)**

Nesi Novita*¹, Heni Sumastri²

^{1,2}Poltekkes Kemenkes Palembang, Sumatera Selatan, Indonesia

*E-mail: nesinovita@poltekkespalembang.ac.id

Received: 07 Mei 2023

Revised: 29 Mei 2023

Accepted: 05 Juni 2023

Abstract

This Community Service activity aims to utilize yoga child pose to reduce menstrual pain in young women. The benefit of the program is to provide information and education to young women about yoga child pose so that it can be used as an alternative method of reducing menstrual pain besides taking medication. to adopt policies on UKS activities, especially those related to menstrual pain in young women and with movement guidelines (SOP) and in dealing with adolescents who experience menstrual pain.

By holding yoga child pose training, young women can do child pose yoga movements independently to deal with menstrual pain they are experiencing. Young women feel relaxed and comfortable with the child pose yoga movement, besides that it is also easy to do independently.

Keywords: *Yoga child phase, Dolescents, Dysmenorrhea*

Abstrak

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini bertujuan untuk memanfaatkan yoga child pose untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri. Manfaat program memberikan informasi dan edukasi kepada remaja putri mengenai yoga child pose sehingga dapat dijadikan metode alternatif dalam mengurangi nyeri haid selain minum obat. untuk mengambil kebijakan pada kegiatan UKS terutama yang berhubungan dengan nyeri haid pada remaja putri dan dengan adanya panduan gerakan (SOP) dan dalam mengatasi remaja yang mengalami nyeri haid.

Dengan diadakannya pelatihan yoga child pose remaja putri dapat melakukan gerakan yoga child pose secara mandiri untuk mengatasi nyeri menstruasi yang dialami. Remaja putri merasa rileks dan nyaman dengan gerakan yoga child pose, selain itu juga mudah untuk dilakukan secara mandiri.

Kata kunci: Yoga child fose, Remaja, Dismenorre

1. PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan pengeluaran secara periodik darah dan sel-sel tubuh dari vagina yang berasal dari dinding rahim wanita. Menstruasi dimulai saat pubertas dan menandai kemampuan wanita untuk hamil. Menstruasi biasanya dimulai antara umur 10 dan 16 tahun, tergantung pada kesehatan wanita, status nutrisi dan berat tubuh relatif terhadap tinggi tubuh. Menstruasi akan berlangsung kira-kira sekali dalam sebulan sampai wanita mencapai usia 45-50 tahun (Kenny, 2017).

Selama masa haid atau menstruasi sering timbul keluhan dan gangguan yang diakibatkan oleh menstruasi itu sendiri. Salah satu gangguan yang paling sering di alami remaja adalah nyeri haid. Pada saat menstruasi wanita terkadang mengalami nyeri. Sifat dan tingkat rasa nyeri bervariasi mulai dari ringan hingga yang berat. Kondisi tersebut dinamakan dismenore yaitu suatu keadaan nyeri yang hebat dan bisa mengganggu aktivitas sehari-hari. *Dismenore* merupakan suatu fenomena simptomatik meliputi nyeri abdomen, kram, dan sakit punggung (Rosyida, 2019:144). Konten naskah memuat bagian-bagian Pendahuluan, Metode Penerapan, Hasil dan Ketercapaian Sasaran, Kesimpulan, Ucapan Terimakasih, dan Daftar Pustaka. Pastikan dalam konten naskah, kecuali pada bagian ucapan terima kasih, tidak mengandung identitas personal maupun afiliasi para penulis.

Upaya alternatif untuk mengurangi nyeri haid adalah dengan menggunakan metode non farmakologis yang mempunyai kecenderungan lebih mudah dilakukan dan aman diberikan kepada remaja putri. Salah satu metodenya adalah yoga. Yoga merupakan teknik yang mengajarkan relaksasi, pernapasan, dan posisi tubuh untuk mengurangi rasa nyeri (Manurung,dkk, 2015). Selain itu yoga juga termasuk olahraga yang tepat untuk dilakukan pada saat haid karena dapat membantu tubuh berileksasi dan mengurangi gejala stress yang terjadi (Sinaga dkk, 2017: 108). Gerakan yoga yang dianjurkan adalah *child pose (Balasana)* posisi yoga dengan meregangkan pinggul, paha, dan pergelangan kaki secara perlahan bertujuan untuk menenangkan otak, memulihkan stress, kelelahan, sakit punggung dan leher (Amalia, 2015: 76).

Pengabdian masyarakat adalah suatu kegiatan yang bertujuan membantu masyarakat. Pengabdian Kepada Masyarakat merupakan suatu media untuk menjembatani dunia pendidikan dengan masyarakat, dimana Perguruan Tinggi dihadapkan pada masalah bagaimana warga/masyarakat khususnya remaja putri di siswi SMA PGRI 2 Palembang mampu mengatasi masalah kesehatan, yaitu mengenai *Dismenorhea*.

2. METODE PELAKSANAAN

Sasaran peserta kegiatan ini adalah para siswi SMA PGRI 2 Palembang kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilakukan dengan metode yaitu ceramah atau tanya jawab dan demonstrasi gerakan yoga *child pose* adapun prosedur kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut :

Tahap persiapan : Persiapan administrasi dan koordinasi dengan Mitra Pengabdian Kepada Masyarakat, Menyusun rencana kerja, spanduk, banner. Menyiapkan materi edukasi dan pelatihan. Tahap pelaksanaan Membagikan media *liefleat/brosur* , Melaksanakan kegiatan pelatihan dengan memberikan materi tentang pemberdayaan remaja melalui yoga *child pose* dalam mengurangi nyeri haid, Mendemonstrasi gerakan yoga *Child Pose*. Pendampingan pada remaja putri yang mengalami nyeri haid untuk melakukan yoga *child pose*. Dilakukan Evaluasi dengan pre test dan post test. Evaluasi senam *Yoga Child Pose* di lakukan secara berkala setiap bulan selama 3 bulan berturut turut. Mulai bulan September, Oktober, Nopember 2022.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilaksanakan oleh tim yang terdiri dari 2 orang dosen dan 3 orang mahasiswa bertempat di SMA PGRI 2 beralamat Jl. Gotong Royong 9/10 ulu. Kegiatan dilaksanakan dengan memberikan materi tentang pemberdayaan remaja melalui yoga *child pose* dalam mengurangi nyeri haid. Lalu mendemonstrasi gerakan yoga *child pose*. Kegiatan diikuti oleh siswi remaja dengan jumlah 30 orang masuk dalam kriteria. Remaja putri merupakan siswi kelas X, XL,XII SMA PGRI 2 Palembang.

Tabel 1. Perbedaan tingkat nyeri siswi sebelum dan sesudah dilakukan pelatihan yoga *child pose*

No.	Tingkat Nyeri	Sebelum	Sesudah
1	Tidak Nyeri (skala 0)	0 orang (0%)	6 orang (20%)
2	Nyeri ringan (skala 1-3)	15 orang (50%)	16 orang (53%)
3	Nyeri sedang (4-6)	14 orang (47%)	7 orang (24%)
4	Nyeri berat (7-10)	1 orang (3%)	1 orang (3%)
5	Total	30 orang (100%)	30 orang (100%)

Hasil kegiatan ini remaja putri dapat melakukan gerakan yoga *child pose* dengan benar secara mandiri untuk mengurangi intensitas nyeri menstruasi. Dari 30 orang yang melakukan kegiatan yoga *child pose* didapatkan satu remaja yang mengalami nyeri menstruasi berat namun tetap mengikuti yoga hasilnya ia merasa lebih nyeri dan kesakitan pada bagian bawah perut bawah mengaku saat menstruasi darah yang keluar banyak, wajib mengkonsumsi obat untuk mnegatasi nyeri mesntruasi yang dialaminya jika tidak meminum obat makan tidak bisa beraktivitas dan terkadang obat yang diminum tidak

mempengaruhi rasa nyeri yang dialami sehingga sangat mengganggu aktivitas dirinya sehingga disarankan untuk konsultasi kepada dokter obgyn. Sedangkan untuk 29 orang lainnya merasa nyaman, rileks dan intensitas nyeri yang dialami menjadi berkurang akibat melakukan gerakan yoga *child pose*.

Para peserta remaja putri pun merasa gerakan yoga *child pose* ini merupakan gerakan yang mudah diingat, cepat dipahami, mudah untuk dilakukan, dan tidak perlu menggunakan banyak alat bantu untuk melakukan gerakan yoga. sehingga gerakan ini sangat nyaman dilakukan para remaja untuk mengatasi nyeri menstruasi yang dialami.

Yoga adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan berbagai latihan. Macam-macam yoga seperti latihan fisik (Asanas), latihan pernafasan (pranayama), teknik relaksasi dan meditasi atau latihan konsentrasi. Efek relaksasi membuat individu menjadi mudah untuk mengontrol diri saat terjadi rasa tidak nyaman atau nyeri dan membuat endorphin terstimulus. Sehingga dapat meningkatkan respons saraf para simpatis yang bisa membuat vasodilatasi pembuluh darah dan meningkatkan aliran darah ke uterus yang menyebabkan penurunan intensitas nyeri menstruasi (Oates, 2017; Simkin, et al, 2008; Ernawati, et al, 2010 dalam Amalia, dkk, 2020).

Penelitian Widiastuti, dkk (2020) terhadap 80 responden remaja putri di Universitas Muhammadiyah Purwokerto menyatakan bahwa pergerakan yoga *child* dan *animal* berpengaruh terhadap skala nyeri *dismenorrhoe* karena mengurangi nyeri akibat *dismenorrhoe*. Hal ini sejalan dengan penelitian Arini, dkk (2020) menyatakan bahwa tindakan nonfarmakologi yang dapat mengurangi nyeri haid pada remaja dengan memberikan senam yoga (Adho Muka Padmasana) selama 30 menit sebanyak 2-3 kali dalam seminggu sampai siklus haid berikutnya.



Gambar 1. Penyampaian materi



Gambar 2. Kegiatan yoga child

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Setelah dilakukan Pelatihan Yoga Child Pose sebagai upaya pemberdayaan remaja dalam mengatasi Dismenore di SMA PGRI 2 kota Palembang untuk remaja putri agar dapat melakukan gerakan yoga child pose dalam upaya mengatasi nyeri menstruasi yang dialaminya.

Hasil yang di capai setelah di lakukan Latihan yoga child pose pada remaja Putri yang mengalami nyeri haid , 99 % mengalami perubahan tingkat nyeri haid setelah melakukan gerakan yoga child pose dari 29 peserta hanya 1 peserta yang tidak ada perubahan dikarenakan tingkat nyeri haid nya sudah membutuhkan konsultasi dengan dokter ahli kebidanan, karen nyeri haid yang di alami nya tidak fisiologis. Sehingga remaja tersebut di rujuk ke Puskesmas terdekat melalui pihak sekolah untuk mendapatkan tindak lanjut dalam mengatasi nyeri haid yang bukan fisiologis tersebut. Diharapkan yoga child ini dapat menjadikan sebagai alternative pengobatan non farmokologi untuk mengatasi nyeri menstruasi lalu diharapkan kegiatan ini dapat dilakukan berkelanjutan serta siswi- siswi dapat melakukan gerakan yoga child pose secara mandiri untuk mengatasi nyeri menstruasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, Widyana, Pratamaningtyas,. 2020. *Pengaruh Yoga terhadap Nyeri Menstruasi pada Remaja: Studi Literatur. Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*. Vol 8 : No 1
- Arini, D., Saputri,. Supriyanti,. Ernawati. 2020. *Pengaruh Senam Yoga terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid pada Mahasiswi Keperawatan Hangtuh Surabaya. Jurnal Keperawatan*. Vol 2 : No 1.
- Sumastri, Heni, dkk. 2022. *Pengaruh Cat stretch Exercise dan Pose Adho Mukha Padmasana Terhadap Stabilitas Emosi Disminorhea Pada siswi SMA Kota Palembang*. Jurnal Poltekkes Kemenkes Palembang.
- Sumastri, Heni. 2021. *Efektifitas kombinasi latihan peregangan perut terhadap intensitas kram menstruasi pada remaja. Jurnal NVEO*, 3587 – 3598
- Fauziah, Mia Nur. 2015. *Pengaruh Latihan Abdominal Streching Terhadap Intensitas Nyeri Haid* Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah. Diperoleh tanggal 13 oktober 2022 dari <http://repository.uinjkt.ac.id>
- Lestari, R dkk.2019. *Pengaruh Terapi Yoga (Paschimottanasana dan Adho Mukha Padmasana) Terhadap Intensitas Nyeri Pada Remaja Putri Yang Mengalami Dismenore Primer. Journal Of Health Sience And Prevention*. 3(2). 95-100 Diperoleh tanggal 13 oktober 2022 dari <http://jurnalfpk.uinsby.ac.id>
- Manurung, Melda Friska, dkk. 2016. *Efektivitas Yoga Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja. Journal Of Midwifery*.2(2). 1258-1265 Diperoleh tanggal 13 oktober 2022 dari <http://jom.unri.ac.id>
- Widiastuti dan Setiyabudi. 2020. *Pengaruh Gerakan Yoga Childs dan Animal Poses terhadap Perubahan Skala Nyeri Dismenore pada Mahasiswi. Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*. Vol 5 : No 2. Available : <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/5065>