

PENYULUHAN MANFAAT YOGA SEBAGAI UPAYA MENGURANGI DISMENOREA

Nelly Nugrawati¹, Nur Ekawati², Ayu Wijaya³, Andi Muhammad Adam⁴

¹⁻²Program Studi DIII Kebidanan STIKes Amanah Makassar

³⁻⁴Program Studi DIII Gizi STIKes Amanah Makassar

Email: nellystikesamanah@gmail.com, Ekha.nurekawati@gmail.com,
Ayuwijayadam@gmail.com, Andimuhammadadam546@gail.com

ABSTRAK

Yoga telah terbukti efektif dalam membantu mengurangi dismenorea (nyeri haid) pada remaja putri dengan meningkatkan relaksasi otot, sirkulasi darah, dan keseimbangan hormon. Teknik yoga yang tepat dapat mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan fleksibilitas, yang dapat membantu meredakan nyeri dan ketidaknyamanan selama menstruasi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi dan penyuluhan mengenai manfaat yoga sebagai salah satu upaya non-medis dalam mengurangi dismenorea pada siswi di SMAN 1 Pangkep Makassar. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi penyuluhan, demonstrasi gerakan yoga, dan praktik bersama, dengan bimbingan instruktur yoga berpengalaman. Partisipasi siswa didokumentasikan dan dievaluasi untuk mengukur peningkatan pemahaman mereka tentang yoga dan dampaknya terhadap nyeri haid. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa 85% peserta melaporkan penurunan intensitas nyeri setelah rutin melakukan gerakan yoga yang telah diajarkan, dibandingkan dengan kondisi sebelum pelatihan. Penyuluhan ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswa dalam mengelola dismenorea melalui yoga, serta mendorong mereka untuk lebih peduli pada kesehatan diri. Dengan demikian, penyuluhan ini tidak hanya memberikan solusi praktis bagi siswa dalam mengatasi nyeri haid, tetapi juga berpotensi meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan remaja putri di lingkungan sekolah dan komunitas.

Kata Kunci: Desminor, Remaja, Yoga

ABSTRACT

Yoga has been proven effective in helping reduce dysmenorrhea (menstrual pain) in adolescent girls by enhancing muscle relaxation, blood circulation, and hormonal balance. Proper yoga techniques can alleviate muscle tension and improve flexibility, which may help relieve pain and discomfort during menstruation. This community service activity aims to provide education and counseling on the benefits of yoga as a non-medical approach to reducing dysmenorrhea for students at SMAN 1 Pangkep Makassar. The methods used in this activity include counseling, demonstrations of yoga poses, and joint practice sessions guided by an experienced yoga instructor. Student participation was documented and evaluated to measure their increased understanding of yoga and its effects on menstrual pain. The results of this activity showed that 85% of participants reported a decrease in pain intensity after regularly practicing the

yoga poses taught, compared to their condition before the training. This counseling successfully improved students' knowledge and skills in managing dysmenorrhea through yoga and encouraged them to take better care of their health. Thus, this counseling not only provides a practical solution for students in addressing menstrual pain but also has the potential to enhance the quality of life and well-being of adolescent girls in school and community environments.

Keywords: *Adolescents, Dysmenorrhea, Yoga*

***Corresponding Author:** Nelly Nugrawati (email: nellystikesamanah@gmail.com)

Hertasning Baru Street, Kassi-Kassi, Rappocini District, Makassar City, South Sulawesi 90221

Received 12 November 2024; received in revised from 30 January 2025; accepted 4 February 2025

LATAR BELAKANG

Masa remaja adalah tahap kehidupan yang sangat signifikan, di mana individu mengalami banyak perubahan yang bersifat fisik, emosional, mental, dan sosial. Perubahan fisik yang terjadi pada masa remaja mencakup pertumbuhan tinggi badan, perubahan komposisi tubuh, serta perkembangan organ reproduksi yang lebih matang. Selain itu, ada juga perubahan pada kemampuan kognitif, seperti peningkatan kemampuan berpikir abstrak, memecahkan masalah, dan pengambilan keputusan yang lebih baik. Perubahan ini beriringan dengan perkembangan sosial yang memungkinkan individu mulai membentuk identitas diri, mencari peran dalam masyarakat, serta membangun hubungan sosial yang lebih kompleks. Pada periode ini, remaja juga mulai merasakan kebutuhan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan dan standar sosial yang ada, yang seringkali menyebabkan stres atau kecemasan.¹

Fenomena fisik yang terjadi selama masa remaja sangat erat kaitannya dengan pubertas, yang menandakan transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa. Pubertas adalah proses biologis yang melibatkan perubahan hormon dan fisiologi tubuh, yang memungkinkan individu untuk menjadi lebih siap secara reproduktif. Pada perempuan, pubertas ditandai dengan perkembangan fisik yang mencakup pembesaran payudara, perubahan bentuk tubuh, dan mulai berfungsinya sistem reproduksi, termasuk ovarium yang memproduksi sel telur atau ovum. Proses ini mengarah pada terjadinya menstruasi sebagai indikator bahwa tubuh perempuan telah siap untuk melaksanakan fungsi reproduksi. Meskipun demikian, meskipun menstruasi merupakan bagian dari proses alami tubuh, banyak perempuan yang mengalaminya dengan rasa sakit atau nyeri, yang dikenal dengan istilah dismenore.²

Dismenore adalah kondisi yang umum dialami oleh perempuan, terutama pada masa remaja. Nyeri haid ini sering kali dirasakan sebagai kram atau rasa sakit hebat di bagian bawah perut yang biasanya terjadi pada beberapa hari pertama menstruasi. Dismenore dapat bersifat primer, yang berarti nyeri tersebut tidak disebabkan oleh kondisi medis lain, atau sekunder, yang

disebabkan oleh kelainan medis seperti endometriosis atau fibroid rahim. Meskipun nyeri haid merupakan hal yang biasa, namun intensitas dan durasinya dapat sangat mengganggu aktivitas sehari-hari remaja. Pada beberapa kasus, nyeri haid yang parah dapat menyebabkan absensi sekolah atau gangguan dalam konsentrasi belajar. Selain itu, dismenore seringkali disertai dengan gejala lain seperti mual, muntah, diare, dan sakit kepala, yang semakin memperburuk kualitas hidup perempuan yang mengalaminya.³

Faktor psikologis juga memainkan peran penting dalam memperburuk intensitas nyeri dismenore. Stres, kecemasan, dan ketegangan emosional dapat memperburuk persepsi terhadap nyeri, menyebabkan pengalaman nyeri menjadi lebih terasa. Banyak remaja yang merasa cemas atau khawatir tentang perubahan tubuh mereka selama pubertas, yang berpotensi meningkatkan kecemasan terkait dengan menstruasi dan nyeri haid. Hal ini dapat menciptakan siklus di mana rasa sakit fisik yang dialami oleh tubuh diperburuk oleh faktor psikologis, yang pada gilirannya meningkatkan tingkat stres dan kecemasan secara keseluruhan. Dalam beberapa kasus, perasaan cemas ini bisa menjadi lebih intens ketika remaja merasa malu atau terisolasi karena menganggap dismenore sebagai masalah pribadi yang sulit untuk dibicarakan. Hal ini sering kali membuat mereka enggan untuk mencari bantuan medis atau berbagi keluhan mereka dengan orang lain.¹

Oleh karena itu, penting untuk mengenali bahwa dismenore bukan hanya masalah fisik, tetapi juga dapat dipengaruhi oleh faktor psikologis yang perlu ditangani secara holistik. Pemahaman yang lebih baik tentang faktor-faktor yang mempengaruhi nyeri haid dapat membantu dalam merancang intervensi yang lebih efektif untuk mengurangi dampaknya pada remaja perempuan. Salah satu pendekatan yang menjanjikan untuk mengatasi masalah ini adalah dengan menggunakan terapi yoga, yang dapat membantu tidak hanya meredakan rasa sakit fisik, tetapi juga mengurangi stres dan kecemasan yang dapat memperburuk persepsi terhadap nyeri haid.⁴ Melalui penyuluhan manfaat yoga, diharapkan dapat memberikan alternatif solusi yang lebih terjangkau dan efektif dalam mengurangi dismenore, terutama bagi remaja putri di SMAN 1 Pangkep.

METODE

Deskripsi Singkat Mitra

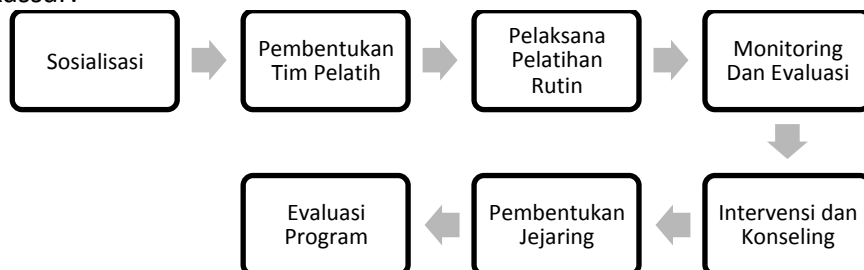
Mitra dalam pengabdian masyarakat ini adalah para siswa di SMAN 1 Pangkep Makassar. Mereka berperan penting dalam program ini karena sebagai bagian dari generasi muda, mereka memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan diri mereka sendiri dan teman-teman sebaya. Melalui program penyuluhan manfaat yoga, para siswa akan diberikan pengetahuan dan pelatihan mengenai teknik yoga yang efektif untuk mengurangi nyeri haid atau dismenore. Tujuan dari pengabdian ini adalah untuk memberdayakan para siswa dengan keterampilan yang diperlukan untuk mengatasi masalah kesehatan reproduksi mereka dengan cara yang alami, serta meningkatkan kesadaran tentang pentingnya menjaga kesehatan fisik dan mental, yang pada akhirnya mendukung kesejahteraan mereka dan teman-teman mereka di sekolah.

Lokasi Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini akan dilaksanakan di SMAN 1 Pangkep Makassar.

Langkah-Langkah Kegiatan

Berikut adalah langkah-langkah yang akan dilakukan dalam kegiatan penyuluhan manfaat yoga sebagai upaya mengurangi dismenorea di SMAN 1 Pangkep Makassar:



1. Sosialisasi dan Edukasi: Pada tahap awal, dilakukan sosialisasi dan edukasi kepada para siswa mengenai pentingnya yoga dalam mengurangi nyeri haid atau dismenorea. Kegiatan ini dapat dilakukan melalui pertemuan di kelas, lokakarya, atau kampanye penyuluhan kesehatan yang melibatkan instruktur yoga dan tenaga kesehatan terkait. Edukasi ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa tentang manfaat yoga dalam menjaga kesehatan reproduksi dan mental.
2. Pembentukan Tim Pengajar: Tim pengajar akan dibentuk, yang terdiri dari instruktur yoga berlisensi, tenaga kesehatan, serta pembimbing dari kalangan guru di SMAN 1 Pangkep. Tim ini akan bertanggung jawab dalam memberikan pelatihan yoga yang difokuskan untuk mengurangi gejala dismenorea. Tim pengajar juga dapat melibatkan mahasiswa atau relawan sebagai pendukung pelaksanaan kegiatan.
3. Pelaksanaan Pelatihan Yoga: Pelatihan yoga akan dilaksanakan secara rutin sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan. Pada pelatihan ini, siswa akan diajarkan berbagai teknik yoga yang bertujuan untuk meredakan nyeri haid, termasuk teknik pernapasan dan pose-pose tertentu yang dapat membantu mengurangi ketegangan otot serta meningkatkan sirkulasi darah di daerah panggul.
4. Monitoring dan Evaluasi: Setelah pelatihan yoga dilaksanakan, kegiatan akan diikuti dengan monitoring dan evaluasi untuk mengukur efektivitas program. Data dari evaluasi ini akan digunakan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh yoga terhadap pengurangan nyeri haid di kalangan siswa, serta untuk mengidentifikasi apakah ada kebutuhan untuk penyesuaian dalam teknik yang diajarkan.
5. Intervensi dan Konseling: Jika ditemukan siswa yang masih mengalami keluhan terkait dismenorea meskipun telah mengikuti program yoga, intervensi lebih lanjut dapat dilakukan. Hal ini dapat mencakup sesi konseling terkait pengelolaan stres atau kecemasan, serta rujukan ke tenaga medis jika diperlukan.
6. Pembentukan Jejaring: Selama kegiatan pengabdian ini, penting untuk membangun jejaring dengan pihak terkait seperti puskesmas, rumah sakit,

atau lembaga kesehatan lainnya yang dapat memberikan dukungan lebih lanjut dalam upaya mengurangi dismenorea melalui pendekatan non-farmakologis.

7. Evaluasi Program :Pada tahap akhir, dilakukan evaluasi keseluruhan terhadap program penyuluhan manfaat yoga ini. Evaluasi ini bertujuan untuk mengukur dampak dari program dan efektivitasnya dalam mengurangi dismenorea di kalangan siswa. Hasil evaluasi akan menjadi acuan untuk perbaikan dan pengembangan kegiatan pengabdian masyarakat di masa depan.

Metode yang Digunakan

Metode yang Digunakan dalam Kegiatan Penyuluhan Manfaat Yoga Sebagai Upaya Mengurangi Dismenorea di SMAN 1 Pangkep Makassar:

1. Identifikasi dan Seleksi Peserta: Pada tahap awal, dilakukan identifikasi dan pemilihan siswa yang akan mengikuti kegiatan penyuluhan dan pelatihan yoga. Peserta yang dipilih adalah siswa yang menunjukkan ketertarikan atau memiliki keluhan terkait dismenorea. Jumlah peserta yang akan mengikuti kegiatan ini telah ditentukan, dengan fokus pada siswa-siswa yang berkomitmen untuk mengikuti program hingga selesai.
2. Sosialisasi dan Persiapan: Sebelum pelatihan yoga dimulai, dilakukan sosialisasi kepada para siswa mengenai manfaat yoga untuk mengurangi nyeri haid. Persiapan juga meliputi penjadwalan sesi pelatihan, pengadaan perlengkapan yang diperlukan untuk pelaksanaan yoga, serta persiapan ruang dan fasilitas yang memadai, seperti tempat yang nyaman dan tenang untuk melaksanakan kegiatan.
3. Pelaksanaan Pelatihan Yoga: Dalam kegiatan pelatihan, instruktur yoga berlisensi akan memberikan panduan langsung kepada para siswa mengenai teknik-teknik yoga yang dapat membantu meredakan nyeri haid. Setiap siswa akan diajarkan cara melakukan gerakan yoga dengan benar dan aman, serta memahami manfaatnya bagi kesehatan fisik dan mental, khususnya dalam mengatasi dismenorea.
4. Pendokumentasian dan Analisis Data: Kehadiran dan partisipasi siswa dalam setiap sesi pelatihan yoga akan didokumentasikan. Data yang terkumpul akan dianalisis untuk menilai dampak pelatihan terhadap pemahaman siswa mengenai manfaat yoga dalam mengurangi dismenorea, serta sejauh mana teknik yang diajarkan berhasil diimplementasikan oleh para peserta.
5. Intervensi dan Konseling: Selama kegiatan pelatihan, jika ditemukan siswa yang masih mengalami kesulitan dalam mengikuti latihan atau mengalami keluhan tambahan terkait dismenorea, akan diberikan intervensi dan konseling secara langsung oleh instruktur yoga atau tenaga kesehatan. Intervensi ini dapat berupa informasi lebih lanjut mengenai cara mengelola nyeri haid atau saran untuk tindakan medis lebih lanjut jika diperlukan.
6. Monitoring dan Tindak Lanjut: Setelah pelatihan yoga selesai, dilakukan monitoring terhadap penerapan teknik yoga oleh siswa di luar kegiatan pelatihan. Jika diperlukan, tindak lanjut dapat dilakukan melalui konsultasi tambahan atau sesi yoga lanjutan untuk memastikan efektivitas dan keberlanjutan dari manfaat yang diperoleh.

7. Evaluasi Program: Pada tahap akhir, dilakukan evaluasi terhadap keseluruhan program penyuluhan yoga. Evaluasi ini melibatkan penilaian dari instruktur yoga, umpan balik dari siswa peserta, serta pengumpulan data mengenai perubahan yang terjadi pada keluhan dismenorea siswa. Hasil evaluasi ini akan digunakan untuk menilai efektivitas program dan memperbaiki kegiatan di masa mendatang.

Instrumen

Instrumen yang Digunakan dalam Kegiatan Penyuluhan Manfaat Yoga Sebagai Upaya Mengurangi Dismenorea di SMAN 1 Pangkep Makassar:

1. Modul Pelatihan Yoga: Instrumen ini digunakan sebagai panduan dalam pelaksanaan pelatihan yoga. Contoh Konten: Teknik-teknik yoga yang aman dan efektif untuk mengurangi dismenorea, langkah-langkah yang harus diikuti, serta manfaat kesehatan yang diperoleh dari latihan yoga. Modul ini mencakup gambar-gambar ilustratif dan instruksi yang jelas untuk memandu peserta dalam melakukan gerakan yoga dengan benar, serta menjelaskan bagaimana setiap posisi yoga dapat membantu meredakan nyeri haid.
2. Formulir Catatan Praktik Yoga: Instrumen ini digunakan untuk mencatat praktik yoga yang dilakukan oleh peserta setelah mengikuti pelatihan. Contoh Isi Formulir: Waktu dan frekuensi latihan yoga, teknik-teknik yang diterapkan, serta pengamatan mengenai respons dan reaksi siswa terhadap latihan yoga. Data ini digunakan untuk memantau konsistensi dan efektivitas praktik yoga yang dilakukan oleh siswa di luar sesi pelatihan, serta untuk mengevaluasi dampak latihan terhadap pengurangan nyeri dismenorea.
3. Kuesioner Penilaian Pengetahuan dan Keterampilan: Instrumen ini digunakan untuk menilai pengetahuan dan keterampilan peserta sebelum dan sesudah pelatihan yoga. Contoh Isi Kuesioner: Pertanyaan mengenai teknik yoga yang dapat membantu mengurangi dismenorea, pemahaman tentang manfaat yoga untuk kesehatan fisik dan mental, serta cara-cara yang tepat untuk melakukan gerakan yoga. Data ini digunakan untuk mengukur peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta setelah mengikuti pelatihan yoga, serta untuk menilai sejauh mana mereka dapat mengaplikasikan teknik yoga dalam kehidupan sehari-hari.

Evaluasi Kegiatan

Evaluasi kegiatan penyuluhan manfaat yoga sebagai upaya mengurangi dismenorea di SMAN 1 Pangkep Makassar dilakukan dengan menganalisis data yang dikumpulkan selama sesi penyuluhan dan praktik yoga yang berlangsung selama satu minggu. Tujuannya adalah untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai respons dan manfaat yang dirasakan oleh peserta setelah mengikuti pelatihan yoga. Melalui analisis yang cermat terhadap dampak latihan yoga pada setiap peserta, evaluasi ini bertujuan untuk memberikan gambaran yang komprehensif mengenai peningkatan pengetahuan, keterampilan, serta kemampuan peserta dalam mengelola nyeri dismenorea. Selain itu, evaluasi ini juga akan mengidentifikasi keberhasilan program dalam mencapai tujuan untuk meningkatkan kualitas hidup peserta, khususnya dalam

mengurangi intensitas nyeri haid melalui praktik yoga di kalangan remaja di SMAN 1 Pangkep.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada bulan Oktober 2024 di SMAN 1 Pangkep Makassar. Tujuan utama kegiatan ini adalah untuk memberikan penyuluhan tentang manfaat yoga sebagai upaya mengurangi dismenorea pada remaja putri di sekolah tersebut. Peserta dalam kegiatan ini terdiri dari 30 siswi yang mengalami dismenorea, dengan rentang usia antara 14 hingga 17 tahun. Tim penyuluhan terdiri dari satu dosen dan beberapa mahasiswa dari Stikes Ganesha Husada Kediri, yang akan memberikan materi mengenai teknik-teknik yoga yang dapat membantu mengurangi nyeri haid serta memberikan bimbingan tentang cara-cara yang tepat untuk melaksanakan latihan yoga secara mandiri.

Peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini digambarkan pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Identifikasi Peserta berdasarkan karakteristik umur dan riwayat desminor

Kategori Umur	Frekuensi	Persentase
15 Tahun	15	50%
16 Tahun	10	33%
17 Tahun	5	17%
Total	30	100%
Kategori Riwayat Desminor	Frekuensi	Persentase
Riwayat Desminor	25	83%
Tidak Desminor	5	17%
Total	30	100%

Berdasarkan tabel 1, peserta kegiatan pengabdian masyarakat ini sebagian besar berasal dari kelompok usia 15 hingga 17 tahun, dengan distribusi frekuensi terbesar pada usia 15 tahun sebanyak 15 orang (50%), diikuti oleh 16 tahun dengan 10 orang (33%), dan 17 tahun sebanyak 5 orang (17%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas peserta berada pada usia remaja awal hingga pertengahan, yang rentan mengalami dismenorea, yakni nyeri haid. Terkait dengan riwayat dismenorea, sebagian besar peserta (25 orang atau 83%) melaporkan memiliki riwayat dismenorea, sementara hanya 5 orang (17%) yang tidak mengalami nyeri haid. Data ini mengindikasikan bahwa mayoritas peserta sudah terbiasa dengan keluhan dismenorea, yang menjadi latar belakang penting bagi mereka untuk mengikuti penyuluhan mengenai manfaat yoga sebagai upaya untuk mengurangi nyeri tersebut.

Tabel 2. Pengetahuan dan keterampilan peserta sebelum dan sesudah pelatihan yoga

Pengetahuan Sebelum diberikan penyuluhan	Frekuensi	Persentase
Baik	3	10%
Cukup	13	43%
Kurang	14	47%
Total	30	100%
Pengetahuan Setelah diberikan penyuluhan	Frekuensi	Persentase
Baik	23	77%
Cukup	7	23%
Kurang	0	0%

Total	10	100%
-------	----	------

Berdasarkan Tabel 2, dapat dilihat adanya perubahan yang signifikan dalam tingkat pengetahuan peserta tentang yoga sebagai upaya mengurangi dismenorea sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan. Sebelum penyuluhan, mayoritas peserta memiliki tingkat pengetahuan yang cukup (13 orang atau 43%) dan kurang (14 orang atau 47%), dengan hanya 3 orang (10%) yang memiliki pengetahuan baik. Namun, setelah penyuluhan, distribusi pengetahuan peserta menunjukkan peningkatan yang jelas. Sebanyak 23 orang (77%) peserta memiliki pengetahuan baik tentang manfaat yoga, sementara 7 orang (23%) memiliki pengetahuan cukup, dan tidak ada peserta yang memiliki pengetahuan kurang setelah mengikuti pelatihan. Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan yang diberikan berhasil meningkatkan pengetahuan peserta mengenai manfaat yoga, khususnya dalam mengurangi dismenorea

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di SMAN 1 Pangkep Makassar pada Oktober 2024 ini bertujuan memberikan edukasi kepada remaja putri mengenai manfaat yoga sebagai upaya mengurangi dismenorea. Dalam kegiatan ini, sebanyak 30 siswi berusia 14-17 tahun yang mengalami dismenorea mengikuti penyuluhan yang dipandu oleh dosen dan mahasiswa dari Stikes Amanah Makassar. Berdasarkan data yang terkumpul, mayoritas peserta berada pada usia 15 tahun (50%), yang mana usia ini tergolong rentan terhadap nyeri haid atau dismenorea. Hal ini selaras dengan teori bahwa remaja awal hingga pertengahan memiliki risiko tinggi mengalami dismenorea, terutama karena pengaruh fluktuasi hormonal dan perkembangan organ reproduksi yang belum matang sepenuhnya.⁵

Tabel 1 menunjukkan bahwa 83% peserta memiliki riwayat dismenorea. Kondisi ini menunjukkan bahwa dismenorea adalah masalah umum di kalangan remaja putri, yang seringkali menyebabkan ketidaknyamanan, gangguan aktivitas, dan stres.² Studi-studi terdahulu menyarankan intervensi non-farmakologis, seperti yoga, sebagai alternatif penanganan nyeri haid. Yoga dianggap efektif dalam menurunkan tingkat nyeri karena dapat memicu pelepasan endorfin dan meningkatkan sirkulasi darah ke uterus, yang pada akhirnya dapat mengurangi intensitas nyeri.⁶

Setelah penyuluhan, terdapat perubahan signifikan pada pengetahuan peserta mengenai yoga untuk dismenorea. Sebelum penyuluhan, sebagian besar peserta memiliki pengetahuan yang cukup (43%) dan kurang (47%), tetapi setelah penyuluhan, sebanyak 77% peserta memiliki pengetahuan yang baik, sedangkan 23% lainnya berada pada kategori cukup. Peningkatan ini menunjukkan efektivitas program penyuluhan dalam mengedukasi peserta tentang cara mengatasi dismenorea melalui yoga, yang diharapkan dapat mendorong mereka untuk menerapkan teknik-teknik yoga secara mandiri sebagai metode penanganan nyeri.³

Yoga sebagai teknik relaksasi memiliki manfaat signifikan dalam mengatasi dismenorea. Studi menunjukkan bahwa latihan yoga secara teratur dapat merangsang pelepasan β -endorfin yang bersifat analgesik, yang diambil oleh reseptor pada sistem limbik dan hipotalamus untuk mengurangi nyeri dan stres,

serta meningkatkan kesejahteraan emosional.¹ Selain itu, yoga dapat mengurangi ketegangan tubuh dan mental, yang sering menjadi faktor pemicu nyeri pada kondisi dismenorea.⁷ Oleh karena itu, pemberian edukasi tentang yoga bagi remaja putri dengan dismenorea tidak hanya memperkenalkan metode penanganan nyeri yang praktis tetapi juga meningkatkan pemahaman mereka terhadap pentingnya perawatan diri.

Efektivitas yoga dalam mengurangi dismenorea telah dibuktikan dalam berbagai penelitian. Menurut Widayati et al. (2020), latihan yoga secara rutin dapat meningkatkan aliran darah ke seluruh tubuh, mengurangi ketegangan fisik, dan memperbaiki sirkulasi darah pada organ reproduksi.⁸ Efek ini mendukung pengurangan intensitas nyeri dan meningkatkan relaksasi, yang pada akhirnya membantu remaja putri mengelola gejala dismenorea tanpa ketergantungan pada obat-obatan analgesik. Penelitian ini memperkuat teori bahwa pendekatan holistik seperti yoga adalah solusi yang efektif dan dapat diimplementasikan dalam aktivitas sehari-hari oleh remaja putri untuk mengatasi nyeri haid.⁹

Secara keseluruhan, kegiatan penyuluhan ini berhasil memberikan pemahaman baru kepada peserta tentang alternatif penanganan dismenorea melalui yoga. Dengan adanya peningkatan pengetahuan ini, remaja putri diharapkan dapat menangani dismenorea dengan lebih baik, mempraktikkan teknik yoga secara mandiri, dan mengurangi ketergantungan pada pengobatan farmakologis. Intervensi seperti ini sejalan dengan upaya meningkatkan kualitas hidup remaja dengan memberikan keterampilan mandiri dalam mengelola masalah kesehatan yang mereka alami.⁴



Gambar 1 Kegiatan Pemberian Edukasi dan Pelatihan Pijat Oksitosin

Evaluasi Tindakan:

1. Evaluasi Hasil: Evaluasi hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat "Penyuluhan Manfaat Yoga sebagai Upaya Mengurangi Dismenorea di SMAN 1 Pangkep Makassar" menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman peserta mengenai teknik yoga dan manfaatnya dalam mengurangi nyeri haid. Berdasarkan teori, penyuluhan atau pelatihan yang dilakukan secara langsung dapat memperkaya pengetahuan peserta dan memperbaiki keterampilan mereka dalam menerapkan teknik yoga untuk kesehatan reproduksi.⁶ Dalam kegiatan ini, peserta yang sebagian besar mengalami dismenorea mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang cara-cara praktis untuk meredakan nyeri melalui yoga, yang terbukti meningkatkan kualitas hidup mereka dan memperbaiki respon terhadap nyeri haid. Kegiatan ini berhasil mencapai tujuannya dalam memberikan edukasi serta keterampilan yang relevan bagi remaja dalam menangani dismenorea secara mandiri.
2. Evaluasi Respon: Evaluasi terhadap respon kegiatan penyuluhan ini menunjukkan tanggapan yang sangat positif dari peserta di SMAN 1 Pangkep Makassar. Observasi selama kegiatan menunjukkan bahwa para peserta, yang sebagian besar adalah siswi berusia 15 hingga 17 tahun, memperlihatkan antusiasme tinggi dalam memahami teknik yoga dan penerapannya. Partisipasi aktif dalam diskusi dan praktik yoga memperlihatkan kesadaran yang tinggi dari peserta tentang pentingnya pengelolaan dismenorea melalui pendekatan non-farmakologis seperti yoga.¹ Respon positif ini, yang tercermin dari keterlibatan aktif peserta dalam kegiatan dan peningkatan pengetahuan mereka, menandakan bahwa penyuluhan yoga memiliki manfaat nyata bagi remaja putri dalam memahami dan mengurangi dismenorea. Evaluasi respon ini dapat menjadi dasar yang kuat untuk mengembangkan program serupa di sekolah-sekolah lain guna memperluas dampak positifnya pada kesehatan remaja.³

Kendala yang Dihadapi dan Saran Solusi:

Kendala yang dihadapi dalam kegiatan pengabdian masyarakat "Penyuluhan Manfaat Yoga sebagai Upaya Mengurangi Dismenorea di SMAN 1 Pangkep Makassar" adalah sebagai berikut:

1. Kurangnya Pengetahuan Awal tentang Yoga: Salah satu kendala utama yang dihadapi adalah kurangnya pengetahuan awal peserta mengenai manfaat dan teknik yoga sebagai metode non-farmakologis untuk mengurangi nyeri haid. Beberapa siswi mungkin belum memahami bagaimana yoga dapat membantu mengurangi dismenorea dan merasa ragu untuk mempraktikkan teknik-teknik tersebut. Solusi untuk kendala ini adalah dengan memberikan penjelasan dasar mengenai manfaat yoga dan kaitannya dengan pengurangan dismenorea di awal penyuluhan.
2. Keterbatasan Waktu untuk Praktik Yoga: Keterbatasan waktu dalam kegiatan penyuluhan ini juga menjadi kendala, karena teknik yoga memerlukan penjelasan dan praktik yang cukup agar dapat dipahami dan diingat oleh peserta. Pelatihan singkat terkadang membuat peserta kesulitan menguasai teknik yoga dengan benar. Solusinya adalah dengan menyediakan panduan

tertulis atau video tutorial yang dapat digunakan peserta untuk berlatih secara mandiri di rumah.

3. Minimnya Fasilitas yang Mendukung Praktik Yoga: Fasilitas yang kurang memadai, seperti ruangan yang terbatas dan perlengkapan yoga yang tidak tersedia, menjadi kendala dalam mengoptimalkan praktik yoga selama kegiatan penyuluhan. Untuk mengatasi kendala ini, solusi yang dapat dilakukan adalah bekerja sama dengan pihak sekolah untuk menyiapkan ruang yang lebih luas dan nyaman.
4. Kesulitan dalam Mengukur Hasil Efektivitas: Kendala lain adalah sulitnya mengukur perubahan skala nyeri secara objektif hanya dalam satu kali kegiatan penyuluhan. Untuk mengatasi hal ini, diperlukan survei atau kuesioner follow-up yang dapat diberikan kepada peserta beberapa waktu setelah penyuluhan untuk mengetahui perubahan yang mereka rasakan dalam jangka waktu tertentu.

Saran dan Solusi untuk Pengabdian Masyarakat "Penyuluhan Manfaat Yoga sebagai Upaya Mengurangi Dismenorea di SMAN 1 Pangkep Makassar" adalah sebagai berikut:

1. Kontinuitas dan Keberlanjutan: Agar program ini dapat memberikan manfaat jangka panjang, perlu dilakukan pemantauan dan evaluasi berkala terhadap efektivitas penyuluhan yoga untuk mengurangi dismenorea. Bekerja sama dengan pihak sekolah untuk melaksanakan sesi lanjutan atau pelatihan secara berkala akan membantu siswa mempraktikkan teknik yoga dengan konsisten, sehingga manfaatnya lebih optimal dalam jangka panjang.
2. Peningkatan Pendidikan dan Informasi: Untuk meningkatkan pemahaman siswa tentang manfaat yoga, kegiatan penyuluhan dapat dilengkapi dengan distribusi materi informatif, seperti brosur, panduan tertulis, atau video tutorial yang mudah diakses. Pendekatan ini akan membantu siswa yang tertarik untuk mempraktikkan yoga secara mandiri dan mendapatkan informasi yang lebih lengkap terkait dismenorea dan teknik yang efektif untuk menguranginya.
3. Kolaborasi dengan Pihak Terkait: Kerja sama dengan pihak sekolah, organisasi kesehatan, dan instruktur yoga lokal dapat memperkuat kegiatan ini. Dukungan dari instruktur profesional, misalnya, akan memastikan bahwa teknik yoga diajarkan dengan benar dan sesuai standar, sehingga dapat mengurangi risiko cedera. Selain itu, kolaborasi dengan lembaga kesehatan setempat dapat mendukung penyediaan sumber daya yang dibutuhkan untuk keberlanjutan kegiatan ini.
4. Dorongan untuk Latihan Mandiri: Siswa yang mengalami dismenorea perlu didorong untuk melakukan latihan yoga secara mandiri di rumah. Dengan pelatihan tentang teknik dasar yoga yang sederhana namun efektif, mereka dapat mengurangi nyeri haid secara mandiri. Selain itu, siswa dapat diberikan instruksi untuk membuat jurnal latihan yang dapat membantu mereka memantau efektivitas yoga dalam mengurangi gejala dismenorea.
5. Evaluasi dan Perbaikan: Evaluasi berkala terhadap pelaksanaan kegiatan ini sangat penting untuk menilai keberhasilan penyuluhan dan mengidentifikasi

aspek yang perlu ditingkatkan. Feedback dari siswa yang telah mengikuti program ini akan sangat berguna dalam menentukan strategi perbaikan untuk penyuluhan selanjutnya, termasuk materi yang disampaikan, durasi penyuluhan, serta pendekatan pelatihan yang digunakan. Evaluasi ini juga dapat membantu dalam merencanakan pengembangan program serupa di sekolah lain.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan:

Pengabdian masyarakat yang dilakukan di SMAN 1 Pangkep Makassar tentang "Penyuluhan Manfaat Yoga sebagai Upaya Mengurangi Dismenorea" menunjukkan hasil yang positif. Penyuluhan ini berhasil meningkatkan pemahaman siswa tentang teknik yoga yang dapat membantu mengurangi nyeri haid. Dari evaluasi yang dilakukan, sebagian besar peserta menunjukkan ketertarikan dan antusiasme dalam mengikuti penyuluhan serta mampu memahami teknik-teknik dasar yoga yang diajarkan. Respons positif ini menegaskan bahwa kegiatan penyuluhan berhasil memberikan pengetahuan yang bermanfaat dan relevan bagi siswa, serta dapat berkontribusi dalam meningkatkan kesehatan remaja perempuan melalui praktik yoga. Hasil ini memberikan dasar yang baik untuk pengembangan program serupa di masa depan.

Saran:

Saran untuk meningkatkan efektivitas program pengabdian masyarakat "Penyuluhan Manfaat Yoga sebagai Upaya Mengurangi Dismenorea di SMAN 1 Pangkep Makassar" dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Penguatan Penyuluhan: Penting untuk meningkatkan intensitas penyuluhan kepada siswa tentang manfaat yoga dalam mengurangi dismenorea. Dengan pemahaman yang lebih mendalam, siswa diharapkan dapat secara mandiri mempraktikkan yoga untuk menjaga kesehatan dan mengurangi nyeri haid.
2. Peningkatan Sumber Daya Pelatihan: Disarankan untuk melibatkan instruktur yoga profesional dalam pelatihan, baik secara langsung maupun melalui video tutorial. Hal ini akan membantu siswa mempelajari teknik yoga yang lebih tepat dan aman untuk dilakukan secara mandiri di rumah.
3. Kolaborasi dengan Institusi Pendidikan: Kerja sama dengan pihak sekolah dan organisasi kesehatan setempat dapat memperkuat pelaksanaan program ini. Melalui kolaborasi ini, penyediaan fasilitas dan sumber daya yang memadai untuk pelatihan yoga bagi siswa dapat lebih mudah terealisasi, dan program dapat diperluas ke sekolah-sekolah lain.
4. Monitoring dan Evaluasi Berkelanjutan: Monitoring dan evaluasi berkala perlu dilakukan untuk menilai efektivitas program penyuluhan ini. Survei dan wawancara dengan peserta dapat memberikan wawasan tentang dampak kegiatan terhadap pengurangan dismenorea, serta area yang perlu ditingkatkan. Evaluasi ini akan membantu dalam mengidentifikasi

keberhasilan dan perbaikan yang diperlukan agar program terus sesuai dengan kebutuhan siswa.

UCAPAN TERIMAKASIH

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas partisipasi dan dedikasi semua pihak yang terlibat dalam pengabdian masyarakat "Penyuluhan Manfaat Yoga sebagai Upaya Mengurangi Dismenorea di SMAN 1 Pangkep Makassar." Kepada seluruh tim penyuluh kesehatan, guru, siswa, serta seluruh peserta yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini, kami menyampaikan penghargaan setinggi-tingginya atas kerja sama yang luar biasa dan antusiasme yang telah ditunjukkan. Dengan semangat kolaborasi dan keinginan untuk meningkatkan kesehatan remaja, khususnya dalam mengatasi nyeri haid melalui yoga, kami berharap kegiatan ini dapat memberikan dampak positif bagi kesehatan siswa. Semoga hasil dari penyuluhan ini bermanfaat bagi para peserta, dan kami berharap untuk terus bekerja sama dalam mengembangkan program-program kesehatan yang bermanfaat bagi komunitas sekolah. Terima kasih atas segala upaya dan komitmen yang telah diberikan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Saper, R.B. et al. (2017) 'Yoga, Physical Therapy, or Education for Chronic Low Back Pain: A Randomized Noninferiority Trial', *Annals of Internal Medicine*, 167(2), pp. 85–94. Available at: <https://doi.org/10.7326/M16-2579>
2. Wieland, L.S. et al. (2017) 'Yoga treatment for chronic non-specific low back pain', *The Cochrane Database of Systematic Reviews*, 1(1), p. CD010671. Available at: <https://doi.org/10.1002/14651858.CD010671.pub2>.
3. Masrurroh, M. et al. (2021) 'Penerapan Yoga untuk Mengurangi Nyeri Haid pada Remaja Selama Masa Pandemi Covid-19', in *Call For Paper Seminar Nasional Kebidanan*, pp. 8–17.
4. Sari, N.M.P. et al. (2021) 'Laporan Kegiatan Pengabdian Masyarakat Yoga Sebagai Upaya Untuk Mengatasi Dismenore Pada Remaja', *Call for Paper Seminar Nasional Kebidanan*, pp. 157–164. Available at: <http://jurnal.unw.ac.id/index.php/semnasbidan/article/view/1088>.
5. Ferry
6. Zhu, F. et al. (2020) 'Yoga compared to non-exercise or physical therapy exercise on pain, disability, and quality of life for patients with chronic low back pain: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials', *PLoS One*, 15(9), p. e0238544. Available at: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0238544>.
7. Windayanti, H. et al. (2021) 'Yoga untuk Mengurangi Nyeri Haid Primer pada Remaja Putri', *Indonesian Journal of Community Empowerment (Ijce)*, 3(2), p. 93. Available at: <https://doi.org/10.35473/ijce.v3i2.1186>.
8. Widayati, W. et al. (2020) 'Yoga untuk Mengurangi Nyeri Haid pada Remaja Putri', in *Call For Paper Seminar Nasional Kebidanan*, pp. 129–134.
9. Yulina, R., Indrawati, I. and Ningsih, N.F. (2020) 'Efektivitas Senam Yoga terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Mahasiswi di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2020', *Jurnal Ners*, 4(1), pp. 75–80.