

IMPLEMENTASI YOGA DALAM MENGURANGI NYERI DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI DI DESA BANGUN REJO KECAMATAN TANJUNG MORAWA KABUPATEN DELI SERDANG TAHUN 2025

Sri Rezeki¹, Amelia Erawaty Siregar², Erin Padilla Siregar³, Damayanty S⁴, Marta Armita Silaban⁵, Novita Andriani Br Manjorang⁶, Anna Waris Nainggolan⁷

Prodi Kebidanan, STIKes Mitra Husada Medan

Penulis Korespondensi: srirejeki64044@gmail.com

Abstrak: Cara dalam mengatasi dismenore selain dengan pengobatan farmakologis ialah dapat dilakukan juga dengan cara non farmakologi seperti dengan terapi yoga. Melepas endorfin untuk meningkatkan respons saraf parasimpatis yang mengakibatkan vasodilatasi pembuluh darah seluruh tubuh dan uterus serta pula meningkatkan aliran darah uterus sehingga mengurangi intensitas nyeri dismenore. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mengurangi nyeri dismenore pada remaja putri. Kegiatan ini dilaksanakan di Desa Bangun Rejo Kecamatan Tanjung Morawa Kabupaten Deli Serdang dengan metode pelatihan teori, simulasi klinis, dan diskusi interaktif. Hasil evaluasi remaja putri dapat mengaplikasikan gerakan-gerakan terapi yoga. Kesimpulannya, pelatihan ini berkontribusi dalam mengurangi nyeri dismenore pada remaja putri.

Kata Kunci: Yoga, Nyeri Disminore, Remaja Putri

Pendahuluan: Masa remaja merupakan fase transisi dari kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai oleh percepatan perkembangan fisik, mental, emosional, dan sosial, umumnya terjadi pada dekade kedua kehidupan. Periode ini erat kaitannya dengan pubertas, yaitu tahap biologis penting yang menandai kematangan sistem reproduksi. Pada remaja perempuan, proses ini ditandai dengan aktivitas ovarium yang mulai memproduksi ovum sehingga terjadi ovulasi dan menstruasi. Salah satu keluhan umum yang sering dialami adalah nyeri haid (dismenore), yang dapat muncul pada usia berapapun setelah menstruasi dimulai. Tingkat keparahan nyeri dapat meningkat bila disertai kondisi psikologis yang tidak stabil. Dismenore menjadi salah satu alasan utama perempuan mencari bantuan medis terkait menstruasi (WHO, 2023; Smith et al., 2022; Chiu et al., 2021).



Menurut penelitian terpadu terbaru, prevalensi dismenore di Indonesia tetap tinggi. Riskesdas (2018) mencatat bahwa sekitar 64,25 % perempuan usia reproduktif di Indonesia mengalami dismenore, dengan 54,89 % merupakan kasus dismenore primer dan 9,36 % dismenore sekunder. Studi lokal juga menunjukkan variasi prevalensi yang luas di antara remaja dan mahasiswa, mulai dari 41,5 % di Sumatera Selatan hingga mencapai 93 % di Lampung. Secara umum, angka prevalensi dismenore ini berada dalam kisaran 60–70 % di berbagai wilayah Indonesia.

Berdasarkan literatur global, lebih dari 50 % perempuan usia produktif mengalami dismenore, dengan prevalensi yang lebih tinggi lagi pada remaja mencapai hingga 90 %. Umumnya gejala dianggap normal oleh banyak perempuan, sehingga banyak yang tidak melaporkan atau berkonsultasi ke dokter.

Yoga adalah terapi non-farmakologis yang terbukti efektif membantu meredakan dismenore. Praktik yoga melalui asana, pernapasan, dan relaksasi—merangsang pelepasan endorfin, menenangkan sistem saraf, serta menurunkan produksi prostaglandin dan mengurangi iskemia otot rahim. Kombinasi ini memperbaiki sirkulasi darah ke uterus dan mereduksi intensitas nyeri. Meta-analisis dan RCT modern mendukung efektivitas yoga, sementara latihan relaksasi bahkan menunjukkan hasil sedikit lebih superior. Penelitian terkini juga menemukan bahwa pendekatan gabungan seperti yoga-murottal dapat meningkatkan endorfin dan menambah manfaat pengurangan nyeri (Hadi, 2024)

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan remaja putri dalam mengurangi nyeri dismenorea pada remaja putri. Pelatihan ini diharapkan dapat memberikan manfaat langsung untuk mengurangi nyeri dismenorea pada remaja putri di Desa Bangun Rejo Kecamatan Tanjung Morawa Kabupaten Deli Serdang.

Metode Kegiatan ini dilaksanakan di Desa Bangun Rejo Kecamatan Tanjung Morawa Kabupaten Deli Serdang pada 3 Juli 2025. Metode yang digunakan dalam pelatihan ini meliputi pelatihan teori dengan penyampaian mengurangi nyeri dismenorea pada remaja putri dan manajemen kasus presentasi dan diskusi, melakukan simulasi klinis Latihan keterampilan demonstrasi langsung



Hasil dan Pembahasan Pelatihan ini diikuti oleh 25 remaja putri yang tinggal di Desa Bangun Rejo Kecamatan Tanjung Morawa Kabupaten Deli Serdang. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pemahaman dan keterampilan remaja putri dalam pelaksanaan senam yoga. Sebelum pelatihan, tingkat pemahaman remaja putri masih terbatas, terutama dalam penanganan nyeri disminore. Setelah pelatihan, peserta mampu mengidentifikasi nyeri disminore dan menerapkan langkah-langkah intervensi yang sesuai. Pelatihan berbasis simulasi terbukti efektif dalam meningkatkan kesiapsiagaan remaja putri dalam menghadapi kondisi nyeri disminore.

Selain itu, pelatihan ini memberikan dampak positif terhadap kepercayaan diri remaja putri dalam menangani nyeri disminore. Salah satu tantangan dalam praktik kebidanan adalah keterbatasan waktu remaja putri dalam pelaksanaan senam yoga. Dengan adanya praktek langsung, remaja dapat mengasah keterampilan mereka secara lebih komprehensif. Praktek ini juga memungkinkan peserta untuk berlatih dalam lingkungan yang aman sebelum menghadapi situasi darurat sesungguhnya di lapangan. Evaluasi lebih lanjut menunjukkan bahwa peserta yang awalnya kurang memahami gerakan senam yoga mengalami peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan dan keterampilan mereka setelah pelatihan. Para remaja putri melaporkan bahwa teknik gerakan senam yoga juga meningkat setelah mengikuti pelatihan ini, yang menjadi aspek penting dalam keberhasilan nyeri disminore. Dengan demikian, pelatihan berbasis teori dan simulasi ini memberikan manfaat yang nyata bagi peningkatan kualitas pelayanan kebidanan di fasilitas kesehatan primer.

Kesimpulan implementasi yoga dalam mengurangi nyeri dismenorea pada remaja putri di Desa Bangun Rejo Kecamatan Tanjung Morawa Kabupaten Deli Serdang Tahun 2025 berhasil meningkatkan keterampilan dalam keberhasilan menangani nyeri disminore. Dengan adanya kegiatan ini, diharapkan remaja putri dapat mengurangi nyeri disminore. Pelaksanaan pelatihan ini juga menunjukkan bahwa metode berbasis simulasi dan teori mampu meningkatkan pemahaman remaja putri secara signifikan, serta membangun kepercayaan diri mereka dalam menangani kondisi nyeri disminore. Untuk memastikan kesinambungan peningkatan kualitas pelayanan kebidanan, diperlukan pelatihan serupa secara berkala, serta dukungan dari berbagai pihak, termasuk institusi pendidikan dan pemangku kebijakan kesehatan. Selain itu, kolaborasi antar tenaga kesehatan

juga penting dalam menciptakan lingkungan kerja yang lebih tanggap terhadap kondisi kegawatdaruratan.





Ucapan Terima Kasih Kami mengucapkan terima kasih kepada Desa Bangun Rejo Kecamatan Tanjung Morawa Kabupaten Deli Serdang yang telah memberikan dukungan dalam penyelenggaraan kegiatan ini. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada seluruh peserta yang telah berpartisipasi dengan antusias, serta kepada STIKes Mitra Husada Medan yang telah menyediakan sumber daya dan fasilitas untuk keberhasilan pelatihan ini.

Daftar Pustaka

1. Masruroh, 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.
2. 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>.
3. Sari, N.M.P. et al. (2021) 'Laporan Kegiatan Pengabdian Masyarakat Yoga Sebagai Upaya Untuk Mengatasi Dismenore Pada Remaj', Call for Paper ..., pp. 157–164. Available at: <http://jurnal.unw.ac.id/index.php/semnasbidan/article/view/1088>.
4. Widayati, W. et al. (2020) 'Yoga untuk Mengurangi Nyeri Haid pada Remaja Putri', in Call For Paper Seminar Nasional Kebidanan, pp. 129–134.
5. 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>.
6. 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>.
7. Yulina, R., INDRAWATI, I. and NINGSIH, N.F. (2020) 'EFEKTIVITAS SENAM YOGA TERADAP PENURUNAN NYERI DISMINORE PADA MAHASISWI DI UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI TAHUN 2020', *Jurnal Ners*, 4(1), pp. 75–80.
8. 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. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0238544>.
9. Sri Ninta. Et al. (2023). Hubungan Pengetahuan Remaja Putri dengan Tindakan Personal Hygiene Saat Menstruasi di SMP Negeri 1 Pematangsiantar Tahun 2023. <https://jurnal.stikeskesosi.ac.id/index.php/Antigen/article/view/58>