



EDUKASI PENERAPAN YOGA HATHA PADA REMAJA KETIKA MENGALAMI STRES DAN DISMINORE

Yuli Yanti*, Syarifah, Waode Erty Hikma

Program Studi DIII Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Pamentas, Jl. Pertanian Raya No.1, Lb. Bulus, Cilandak, Jakarta 12440, Indonesia

abizar.ikbal@gmail.com

ABSTRAK

Disminore merupakan rasa nyeri perut bawah, yang dapat muncul sebelum, saat, atau setelah selesai menstruasi. Disminore dapat mengganggu aktifitas, dan dapat menyebabkan ketidakstabilan emosional hingga mengarah ke stress. Yoga hatha merupakan aliran yoga yang membangkitkan dua energi dalam hidup, teknik yang diuraikan dalam hatha yoga adalah menyelaraskan dan memurnikan sistem tubuh serta memfokuskan pikiran, memperbaiki kesehatan mental dan detoksifikasi fisik. Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu memberikan edukasi penenerapan teknik yoga hatha pada remaja ketika mengalami stres dan disminore. Pengabdian ini dilaksanakan di wilayah RT 01 RW 04 Cinere Kota Depok, digunakan beberapa metode ceramah untuk memaparkan materi yang telah disusun oleh Tim Pelaksana. Metode diskusi tanya Jawab untuk merespon sejauh mana tingkat pemahaman peserta sosialisasi terhadap materi yang telah disampaikan. Serta praktek yoga hatha. Tahapan kegiatan yang dijalankan meliputi persiapan, pelaksanaan, monitoring dan evaluasi. Kegiatan terapi yoga Hatha telah dilaksanakan dan berjalan tertib, baik dan lancar. Peserta dalam kegiatan ini adalah 15 remaja putri yang telah menstruasi. Hasil kegiatan menunjukkan seluruh peserta mengatakan pasti disminore saat haid dan disminore dianggap mengganggu aktivitasnya hingga mengakibatkan stress. Pengetahuan peserta sebelum edukasi adalah 0% tidak mengetahui tentang yoga hatha, setelah edukasi dilakukan 100% peserta mengetahui tentang yoga hatha dan mampu mempraktekkannya. Melihat hasil yang ada maka edukasi penerapan yoga hatha pada remaja ketika mengalami stres dan disminore berjalan dengan baik.

Kata kunci: disminore; stres; yoga hatha

EDUCATION ON THE APPLICATION OF HATHA YOGA FOR ADOLESCENTS WHEN EXPERIENCING STRESS AND DYSMINORE

ABSTRACT

Dysmenorrhea is a feeling of lower abdominal pain, which can appear before, during, or after menstruation. Dysmenorrhea can interfere with activities, and can cause emotional instability leading to stress. Hatha yoga is a yoga school that awakens two energies in life, the techniques described in hatha yoga are to align and purify the body's system and focus the mind, improve mental health and physical detoxification. The purpose of this community service is to provide education on the application of hatha yoga techniques to adolescents when experiencing stress and dysmenorrhea. This service was carried out in the RT 01 RW 04 Cinere area, Depok City, several lecture methods were used to present the material that had been prepared by the Implementation Team. The Q&A discussion method was used to respond to the extent of the participants' understanding of the socialization material that had been presented. As well as hatha yoga practice. The stages of the activities carried out include preparation, implementation, monitoring and evaluation. Hatha yoga therapy activities have been carried out and are running orderly, well and smoothly. Participants in this activity were 15 teenage girls who had menstruated. The results of the activity showed that all participants said that they definitely had dysmenorrhea during menstruation

and dysmenorrhea was considered to interfere with their activities and cause stress. Participants' knowledge before education was 0% did not know about hatha yoga, after education was carried out 100% of participants knew about hatha yoga and were able to practice it. Seeing the existing results, education on the application of hatha yoga to adolescents when experiencing stress and dysmenorrhea went well.

Keywords: dysmenorrhea; hatha yoga; stress

PENDAHULUAN

Dysmenorrhea atau dismenore adalah rasa nyeri dan kram pada perut bagian bawah yang dialami oleh wanita sebelum ataupun selama siklus menstruasi (Yulina & Ningsih, 2020). Kondisi ini sangat umum terjadi karena adanya perubahan hormon yang memicu kontraksi rahim untuk meluruhkan lapisannya sebelum ataupun selama masa menstruasi. Kondisi ini tergolong normal jika menimbulkan gejala yang ringan. Namun, pada beberapa kasus, dismenore dapat menimbulkan rasa tidak nyaman hingga mengganggu aktivitas sehari-hari (Azizah, 2023).

Penyebab utama dismenore adalah perubahan hormon yang memicu rahim berkontraksi untuk meluruhkan lapisannya (Azzulfa et al., 2019). Berdasarkan penyebabnya, dismenore dapat diklasifikasikan menjadi dua jenis, yaitu dismenore primer dan sekunder. Disminore primer adalah merupakan kondisi yang terjadi karena adanya perubahan hormon prostaglandin, yaitu hormon yang diproduksi oleh lapisan rahim. Hormon tersebut dapat memicu rahim untuk meluruhkan lapisannya melalui kontraksi rahim, sehingga bisa menimbulkan rasa nyeri pada perut bagian bawah. Dismenore primer bisa datang setiap kali saat menstruasi, namun tidak disebabkan oleh penyakit atau penyebab medis lainnya. Nyeri akibat dismenore primer ini biasanya terjadi selama 2–3 hari dan dapat mereda setelah siklus menstruasi berakhir (Mintarsih, 2018).

Jenis yang kedua yaitu dismenore sekunder, jenis ini merupakan nyeri haid yang dapat dipicu oleh masalah pada organ reproduksi, seperti endometriosis, penyakit radang panggul, fibroid Rahim, adenomyosis, stenosis serviks, PCOS atau perlengketan pada bagian dalam rahim. Dismenore sekunder dapat menimbulkan rasa nyeri yang lebih parah dan lebih lama dibandingkan dengan dismenore primer. Bahkan, pada beberapa kasus, nyeri akibat dismenore sekunder ini tetap dirasakan wanita meski siklus menstruasi sudah berakhir (Herawati R., 2017).

Adapun sejumlah faktor yang dapat meningkatkan risiko wanita mengalami dismenore adalah wanita berusia di bawah 30 tahun, terdapat riwayat keluarga yang sering mengalami nyeri haid, mendapatkan siklus menstruasi pertama pada usia yang sangat muda, yaitu di bawah 11 tahun (pubertas dini), siklus menstruasi yang tidak teratur, kebiasaan merokok, terjadi perdarahan yang berlebihan selama menstruasi, serta belum pernah melahirkan (Gumangsari, 2014).

Gejala utama dismenore adalah rasa nyeri terus menerus pada perut bagian bawah yang dapat terjadi sebelum atau selama siklus menstruasi. Rasa nyeri tersebut bisa menyebar hingga ke pinggang, punggung bagian bawah, dan paha. Selain itu, sejumlah gejala umum dari dismenore adalah mual yang dapat disertai ataupun tanpa disertai muntah, nyeri kepala, perut kembung, diare, serta lesu atau tidak bertenaga (Sulaeman & Yanti, 2019). Pada dasarnya, dokter akan melakukan pemeriksaan untuk mengetahui apakah dismenore disebabkan oleh kondisi medis tertentu. Jika menimbulkan gejala yang ringan, dismenore dapat diatasi dengan melakukan perawatan mandiri di rumah, seperti mengompres hangat perut bagian bawah, melakukan

olahraga ringan, seperti yoga, jalan kaki, atau pilates, mandi air hangat, istirahat yang cukup dan menghindari konsumsi alkohol serta merokok (Herawati, 2017).

Disminore adalah kondisi yang dapat dicegah dengan menerapkan pola hidup sehat sebaik mungkin. Beberapa cara yang bisa dilakukan di antaranya seperti mengonsumsi makanan sehat dengan gizi seimbang, tidak merokok, tidak mengonsumsi minuman beralkohol, mengelola stres sebaik mungkin, mencukupi waktu tidur dan rutin berolahraga. Melihat teori yang telah dipaparkan disminore memberikan dampak pada kegiatan sehari-hari hingga menyebabkan masalah psikologi yaitu stress. Stress dapat terjadi karena ketidakmampuan tubuh mengontrol nyeri yang dirasakan saat haid. Berdasarkan teori juga telah dipaparkan bahwa olahraga menjadi salah satu alternatif yang dianjurkan untuk mengatasi nyeri yang ada. Jenis olahraga yoga merupakan aktivitas fisik yang menggabungkan aspek fisik, mental, dan spiritual. Yoga adalah olahraga ini dilakukan dengan melakukan serangkaian gerakan tubuh, pernapasan, meditasi, dan relaksasi (Wardhani & Suryanti, 2020).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di pada kelompok remaja wilayah RT 01 RW 04 cinere Kota Depok didapatkan hasil 10 remaja yang diwawancarai mengatakan pasti nyeri saat haid. Lima dari sepuluh remaja mengatakan jika nyeri haid datang biasanya minum obat nyeri atau jamu. Nyeri haid yang datang bisa sebelum bahkan hingga haid selesai, hal ini diungkapkan menyebabkan ketidaknyamanan dan stress. Semua remaja yang diwawancarai belum mengetahui tentang Yoga hatha. Melihat latarbalakang yang ada maka tujuan dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah memberikan edukasi penenerapkan teknik yoga hatha pada remaja ketika mengalami stres dan disminore.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berjenis edukasi kesehatan. Edukasi kesehatan yang diberikan berupa penyuluhan tentang penanganan disminore dan praktek yoga hatha untuk mengatasi stress dan disminore. Peserta dalam kegiatan ini adalah 15 remaja putri yang sudah menstruasi. Tahap pelaksanaan kegiatan dimulai dari persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Persiapan dimulai dengan survei masalah kesehatan, analisa masalah dan penangannya serta persiapan materi dan tempat kegiatan. Pada tahap pelaksanaan telah disiapkan materi penyuluhan dan praktek. Pada tahap akhir dilakukan evaluasi selama proses kegiatan berlangsung, pengetahuan dan keaktifan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di RT 01 RW 04 cinere Kota Depok dimaksudkan untuk membantu sosialisasi kepada remaja khususnya yang mengalami nyeri saat haid dengan menerapkan yoga Hatha. Peserta yang hadir sesuai dengan undangan yaitu 15 remaja putri. Berikut hasil analisa masalah yang ditemui:

Tabel 1.
 Analisa Masalah

Masalah	Kegiatan	Capaian
Seluruh peserta mengatakan nyeri saat haid	- Edukasi penanganan nyeri haid - Persiapan materi edukasi	Peserta memahami tentang penanganan disminore
Saat nyeri haid datang mengganggu aktivitas	- Persiapan alat - Persiapan video praktek	
Nyeri haid dikatakan menyebabkan stress psikologis		
Belum pernah mendapatkan edukasi tentang yoga hatha	Praktek yoga hatha	Peserta mampu mempraktekkan yoga hatha

Berdasarkan urgensi analisa masalah yang ada maka pelaksanaan kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dengan edukasi dan praktek. Materi edukasi yang diberikan antara lain pengertian, penyebab, dan penanganannya. Penanganan disminore difokuskan pada olahraga yoga hatha. Yoga berasal dari tradisi kuno India yang berarti persatuan atau integrasi. Manfaat yoga di antaranya meningkatkan kekuatan, fleksibilitas, dan keseimbangan tubuh, mengurangi stres dan kecemasan, meningkatkan kualitas tidur, meningkatkan kesehatan mental dan kualitas hidup serta meningkatkan kontrol pikiran dan tubuh. Yoga dapat dilakukan oleh berbagai kelompok usia dan tingkat kebugaran.

Yoga hatha adalah salah satu jenis yoga yang menggabungkan postur tubuh, pernapasan, dan meditasi. Yoga ini bertujuan untuk menyeimbangkan tubuh, pikiran, dan jiwa. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian dari Dewi et al., (2024) yang menyatakan hasil penelitian terdapat hubungan latihan yoga hatha terhadap penurunan tingkat kecemasan dan depresi pada dewasa awal yang dimana yoga hatha dapat digunakan sebagai penanggulangan depresi dan kecemasan pada berbagai rentang usia terlepas pada profesi apapun. Ciri Khas Hatha Yoga Latihannya lebih lambat, Menahan pose lebih lama, Gerakan asana yang lambat dan statis, Teknik pernapasan yang terfokus, Meditasi di akhir sesi latihan. Kelas hatha yoga umumnya berlangsung selama 45–90 menit. Kelas biasanya dimulai dengan pemanasan dan diakhiri dengan meditasi singkat. Dalam kelas hatha yoga, terdapat tiga hal utama yang akan menjadi fokus pembelajaran, yaitu latihan pernapasan, pose tubuh dan meditasi (Pramana et al., 2024).

Hatha yoga dimulai dengan latihan pernapasan. Instruktur yoga akan terus mengingatkan Anda untuk fokus pada teknik pernapasan dan mungkin memberikan latihan pernapasan yang berbeda untuk dicoba. Dalam hatha yoga, akan melakukan berbagai pose atau serangkaian gerakan untuk meningkatkan keseimbangan, fleksibilitas, dan kekuatan tubuh. Pose dalam hatha yoga sangatlah bervariasi, mulai dari yang mudah hingga sulit. Jika merasa kesulitan dalam melakukan suatu pose, instruktur akan mengajarkan pose yang lebih mudah untuk diikuti. Terakhir adalah meditasi, sebagian besar kelas hatha yoga diakhiri dengan meditasi singkat. Meditasi bisa dilakukan dengan posisi tubuh berbaring telentang dan ditutupi selimut atau dengan cara lain, misalnya sambil mendengarkan musik yang menenangkan (Susanto et al., 2022).

Berikut dokumentasi hasil dari kegiatan yang dilakukan:



Gambar 1 Skrining Tekanan Darah



Gambar 2. Latihan Yoga Hatha

Di akhir kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan evaluasi dengan melakukan tanya jawab terkait materi edukasi. Peserta mampu menjawab seluruh pertanyaan yang diajukan saat evaluasi. Evaluasi pelaksanaan yoga Hatha juga dilakukan dengan melihat secara langsung peserta mempraktekkannya. Melihat hasil yang ada maka dinyatakan kegiatan Pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di RT 01 RW 04 cinere Kota Depok yang berlangsung selama 3 jam, yaitu pada 18 Juli 2024 berjalan sesuai dengan tujuan.

SIMPULAN

Dari hasil kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dengan kegiatan edukasi penerapan yoga hatha pada remaja ketika mengalami stres dan dismimore di RT 01 RW 04 cinere Kota Depok dapat disimpulkan adanya peningkatan pengetahuan remaja tentang penanganan dismimore.

Remaja mampu melakukan praktek yoga Hatha sebagai upaya untuk mengurangi stress saat disminore.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih disampaikan kepada Yayasan Retodumilah yang telah memberikan dana hingga kegiatan edukasi penerapan yoga hatha pada remaja ketika mengalami stres dan disminore berjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Azizah, N. (2023). *Buku Ajar Psikologi Pendidikan Profesi Bidan* (T. Multazam (ed.); Pertama). UMSIDA Press.
- Azzulfa, N., Christiana, A. P., & Dewi, A. (2019). Hubungan Dismenore Dengan Tingkat Kualitas Tidur Pada Remaja Di MTs Muhammadiyah Blimbing, Polokarto, Sukoharjo. *Jurnal Imliah Maternal*, 3(2), 42–46.
- Dewi, R. N., Kamayoga, I. D. G. A., & Indrayani, A. W. (2024). HUBUNGAN LATIHAN YOGA HATHA TERHADAP PENURUNAN Jurnal Kesehatan dan Teknologi Medis (JKTM). *Jurnal Kesehatan Dan Teknologi Medis (JKTM)*, 06(02), 1–10.
- Gumangsari, N. M. G. (2014). Pengaruh Massage Counterpressure Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Haid Pada Remaja Putri di SMA N 2 Ungaran Kabupaten Semarang. *Jurnal Kesehatan Stikes Ngudi Waluyo Ungaran*.
- Herawati, R. (2017). Faktor-Faktor Yang mempengaruhi Kejadian Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Siswi Madrasah Aliyah Negeri Pasir Pengaraian. *Jurnal Kebidanan Riau: Universitas Pasir Pengaraian*, 161–172.
- Herawati R. (2017). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Siswi Madrasah Aliyah Negeri Pasir Pengaraian. *Journal UPP*.
- Mintarsih, S. (2018). Kompres Jahe Berkhasiat Untuk Menurunkan Nyeri Haid Primer. *University Research Colloquium*, 142–147.
- Pramana, I. B. K. Y., Sintia, N. K., & Rudiarta, I. W. (2024). Estetika Instruktur dalam Memanajemen Latihan Hatha Yoga. *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 7(1), 59–72.
- Sulaeman, R., & Yanti, R. (2019). Pengetahuan Remaja Putri Tentang Kompres Hangat Mengurangi Nyeri Dismenore. *Jurnal Keperawatan Terpadu (Integrated Nursing Journal)*, 1(2), 25. <https://doi.org/10.32807/jkt.v1i2.34>
- Susanto, B. N. A., Afrioza, S., Zayani, N., & Haq, R. A. Al. (2022). Hatha Yoga Sebagai Pengelolaan Kesehatan Mental Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Penyusunan Skripsi Selama Masa Pandemi. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 6(5).
- Wardhani, I. N., & Suryanti, P. E. (2020). Yoga Sebagai Upaya Meringankan Nyeri Haid Pada Remaja Perempuan. *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 3(2), 195. <https://doi.org/10.25078/jyk.v3i2.1747>
- Yulina, R., & Ningsih, N. F. (2020). Efektivitas Senam Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Disminore Pada Mahasiswi Di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai. *Jurnal Ners*, 4, 75–80.