

Pengaruh Pemberian Penyuluhan terhadap Peningkatan Pengetahuan Mengenai Yoga untuk Mengurangi Nyeri Haid pada Siswi SMA Islam Al-Falah Kota Jambi

Sri Maharani^{1*}, Fatihatul Hayati², Lulu Fahkrunisa³

^{1,2,3} Prodi Kebidanan Program Sarjana dan Pendidikan Profesi Bidan STIKes Baiturrahim Jambi
Jl. Prof. DR. M. Yamin SH No.30, Lebak Bandung, Jelutung, Kota Jambi, 36135, Jambi, Indonesia

*Email Korespondensi : Maharanibarus@gmail.com

Submitted : 28/10/2022

Accepted: 09/08/2023

Published: 18/09/2023

Abstract

Adolescence is a transitional process from childhood to adulthood which is marked by rapid changes in body development. Adolescence is also known as a period of change, which includes changes in attitudes and physical changes. Dysmenorrhea means pain during menstruation. This condition can get worse when accompanied by unstable psychological conditions, such as stress, depression, excessive anxiety, and excessive sadness or joy. Menstrual pain interferes with women's activities, causing women to try to find ways to reduce the pain they experience. How to reduce menstrual pain can be done in two ways, namely pharmacological and non-pharmacological. Pharmacological ways by taking drugs and non-pharmacological methods can be done with warm compresses or warm baths, massage, physical exercise (exercise), adequate sleep, distractions such as listening to music and relaxation such as yoga. about yoga to reduce menstrual pain. Quantitative research design. The subjects in this study were students in grades I and II of SMA Islam Al-Falah, Jambi City. Research subjects were given a questionnaire about yoga to reduce menstruation during pre and post counseling about yoga. The research was conducted at Al-Falah Islamic High School, Jambi City. The data collected were analyzed univariately. The purpose of this study can be used as a source of information for students about the benefits of yoga, especially to reduce menstrual pain. The results of this study are adolescent knowledge about yoga to reduce menstrual pain increases before and after counseling.

Keywords: *counseling, dysmenorrhea, knowledge, youth, yoga,*

Abstrak

Masa remaja merupakan suatu proses transisi dari masa anak-anak menuju tahap dewasa ditandai dengan cepatnya perkembangan tubuh, meliputi perubahan dalam sikap, dan perubahan fisik. Dismenore berarti nyeri saat menstruasi, bertambah parah bila disertai dengan kondisi psikis yang tidak stabil, seperti stress, depresi, cemas berlebihan, dan keadaan sedih atau gembira yang berlebihan. Nyeri haid mengganggu wanita dalam beraktivitas, menyebabkan para wanita berupaya mencari cara untuk mengurangi nyeri yang dialaminya. Cara mengurangi nyeri haid dapat dilakukan dengan dua cara yaitu farmakologi dan non farmakologi. Cara farmakologi dengan minum obat-obatan dan cara non farmakologi dapat dilakukan dengan kompres hangat atau mandi air hangat, massage, latihan fisik (exercise), tidur yang cukup, distraksi seperti mendengarkan musik serta relaksasi seperti yoga. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh pemberian penyuluhan terhadap peningkatan pengetahuan siswi mengenai yoga untuk mengurangi nyeri haid. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi Kelas I dan II di SMA Islam Al-Falah Kota Jambi. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 50 orang yang diambil menggunakan teknik *systematic random sampling*. Subjek penelitian diberikan kuesioner mengenai yoga untuk mengurangi haid pada saat *pre* dan *post* penyuluhan mengenai yoga. Penelitian dilaksanakan secara online penyebaran

kuesioner dilakukan dengan menggunakan google formulir setelah itu dilakukan penyuluhan dengan menggunakan zoom meeting, setelah itu kuesioner dikirimkan lagi menggunakan google formulir. Penelitian dilakukan di SMA Islam Al-Falah Kota Jambi. Data yang terkumpul dianalisis secara univariat. Hasil dari penelitian ini adalah pengetahuan remaja mengenai yoga mengurangi nyeri haid meningkat sebelum dan setelah dilakukan penyuluhan. Diharapkan remaja putri lebih aktif mencari informasi mengenai kesehatan reproduksi baik secara online maupun secara langsung

Kata Kunci: dismenoreia, penyuluhan, pengetahuan, remaja, yoga

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan suatu proses transisi dari masa anak-anak menuju tahap dewasa yang ditandai dengan berubahnya perkembangan tubuh yang cepat. Masa remaja disebut juga sebagai masa perubahan, meliputi perubahan dalam sikap, dan perubahan fisik (Pratiwi RY, 2018 dalam widayati, 2020).

Dismenore berarti nyeri saat menstruasi. Kondisi ini dapat bertambah parah bila disertai dengan kondisi psikis yang tidak stabil, seperti stress, depresi, cemas berlebihan, dan keadaan sedih atau gembira yang berlebihan (Anurogo & Wulandari, 2011 dalam widayati, 2020).

Nyeri haid mengganggu wanita dalam beraktivitas, menyebabkan para wanita berupaya mencari cara untuk mengurangi nyeri yang dialaminya. Cara mengurangi nyeri haid dapat dilakukan dengan dua cara yaitu farmakologi dan non farmakologi. Cara farmakologi dengan minum obat-obatan dan cara non farmakologi dapat dilakukan dengan kompres hangat atau mandi air hangat, massage, latihan fisik (exercise), tidur yang cukup, distraksi seperti mendengarkan musik serta relaksasi seperti yoga (Sudarti, 2012 dalam widayati, 2020).

Dismenore dapat diklasifikasikan menjadi dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer yaitu nyeri haid yang berhubungan erat dengan ketidakseimbangan steroid seks ovarium tanpa adanya kelainan organ, sedangkan dismenore sekunder yaitu nyeri haid karena adanya kelainan organ dalam pelvis

(Proverawati & Misaroh, 2009 dalam widayati, 2020).

Menurut Dalton, penelitian dari 100 wanita di Inggris sekitar 70% dari mereka mengalami nyeri pada waktu haid, dengan kata lain nyeri yang menyertai siklus haid adalah suatu keharusan, sedangkan 30% dari mereka beruntung tidak pernah menderita nyeri haid sama sekali (Dalton K., 1994 dalam widayati, 2020).

Di Amerika Serikat diperkirakan hampir 90% wanita mengalami nyeri haid (dismenore), dan 10-15% diantaranya mengalami nyeri haid (dismenore) berat, yang menyebabkan mereka tidak mampu melakukan kegiatan apapun. Di Indonesia angka kejadian dismenore sebesar 64.25% yang terdiri dari 54,89% nyeri haid (dismenore) primer dan 9,36% nyeri haid (dismenore) sekunder (Santoso, 2008).

Menurut dr.Boyke di Indonesia kejadian seperti ini dialami oleh 54,89% wanita usia produktif, yakni 3 sampai dengan 6 tahun setelah haid pertama (Harmanto, 2006). Pada mahasiswa Prodi DIII Kebidanan UNIPA Surabaya tercatat 10 orang tidak hadir perkuliahan pada bulan Agustus 2016 karena sakit. Empat orang diantaranya mengaku izin karena mengalami sakit datang bulan. Kejadian tersebut meningkat pada bulan selanjutnya. Pada bulan September 2016 tercatat 14 orang absen, dan enam orang diantaranya terpaksa absen dengan alasan yang sama yaitu nyeri saat haid.

Salah satu cara non farmakologis yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri saat haid dan tidak memiliki efek

negative adalah yoga. Terapi yoga merupakan salah satu teknik relaksasi yang dianjurkan untuk mengurangi tingkat dismenorea. Pelatihan yang terarah dan berkesinambungan dipercaya mampu menyembuhkan nyeri haid dan menyehatkan badan secara keseluruhan.

Posisi yoga yang dilakukan ketika sedang menstruasi haruslah merilekskan tubuh, tidak mengganggu arah sirkulasi darah yang harus turun ke bawah dan keluar, tidak terlalu banyak menghabiskan tenaga dan tidak menimbulkan gangguan pada hormone (Amalia, 2015).

Menurut Fountaine & Kaszubski (2004) yoga merupakan teknik relaksasi yang mengajarkan seperangkat teknik seperti pernafasan, meditasi, dan posisi tubuh untuk meningkatkan kekuatan dan keseimbangan. Teknik relaksasi dalam yoga dapat merangsang tubuh untuk melepaskan opioid endogen yaitu endorpin dan enkefalin (senyawa yang berfungsi untuk menghambat nyeri).

Berdasarkan hasil penelitian Arini et al tahun 2020 dalam *Borneo Nursing Journal* Vol.2 No.1 tahun 2020, menunjukkan bahwa pada kelompok eksperimen dengan responden yang telah diberi terapi yoga mengalami penurunan nyeri haid sebagian besar mengalami nyeri ringan sebanyak 9 responden (60%) dan hampir setengahnya mengalami tidak nyeri sebanyak 6 responden (40%). Hasil pengamatan didapatkan setelah peneliti memberikan terapi yoga kepada kelompok perlakuan dengan memberikan terapi yoga sesuai dengan prosedur, selama 30 menit sebanyak 2-3 kali dalam seminggu sampai siklus haid berikutnya di STIKES Hang Tuah Surabaya. Diberikan setiap hari senin (16.00 WIB), rabu (06.00 WIB), jumat (06.00 WIB). Sindhu, 2009 mengemukakan “senam yoga terbukti dapat meningkatkan kadar b-endorphine sampai lima kali di dalam darah. Semakin banyak melakukan senam maka akan semakin tinggi pula kadar b-endorphin-

nya. Ketika seseorang melakukan senam maka b-endorphin akan keluar dan ditangkap oleh reseptor di dalam hypothalamus dan sistem limbik yang berfungsi untuk mengatur emosi. Peningkatan b-endorphin terbukti berhubungan erat dengan penurunan rasa nyeri, peningkatan daya ingat, memperbaiki nafsu makan, kemampuan seksual, tekanan darah dan pernafasan”. Oleh karena itu perlu adanya alternative penanganan dismenorea non farmakologi seperti yoga atau meditasi, dimana yoga dapat mengontrol sistem saraf yang akhirnya dapat menurunkan nyeri (Pfizerpeduli.com dalam Saferi, A dan Yessie M, 2013).

Manfaat berlatih yoga diantaranya, meningkatkan sirkulasi darah keseluruh tubuh, meningkatkan kapasitas paru saat bernafas, mengurangi ketegangan tubuh, pikiran dan mental, serta mengurangi rasa nyeri. Selain itu yoga juga dipercaya dapat mengurangi cairan yang menumpuk di bagian pinggang yang menyebabkan nyeri saat haid (Suratini, 2013).

Salah satu penelitian yang dilakukan oleh Sondakh, Aisyah dan Pakana pada tahun 2020 dengan judul “Pengaruh Penyuluhan Terhadap Pengetahuan Remaja Tentang Pernikahan Dini di SMA Negeri 1 Suwama” didapatkan hasil ada pengaruh penyuluhan terhadap pengetahuan remaja tentang pernikahan dini di SMA Negeri 1 Suwama.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Pemberian Penyuluhan Terhadap Peningkatan Pengetahuan Mengenai Yoga Untuk Mengurangi Nyeri Haid Pada Siswi Sma Islam Al-Falah Kota Jambi”.

Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh pemberian penyuluhan terhadap peningkatan pengetahuan siswi mengenai yoga untuk mengurangi nyeri haid

pada siswi SMA Islam Al-Falah Kota Jambi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan kuantitatif untuk mencari apakah ada peningkatan pengetahuan sebelum dan setelah dilakukan penyuluhan. Rancangan penelitian ini menggunakan satu kelompok subjek. Penelitian ini dilaksanakan secara online dengan menggunakan zoom meeting di SMA Islam Al-Falah Kota Jambi pada bulan Oktober 2020 – Agustus 2021. Sampel pada penelitian ini adalah adalah Siswi Kelas X dan XI SMA Islam AL-Falah Kota Jambi yang memenuhi kriteria inklusi berjumlah 50 siswi. Instrumen pada penelitian ini berupa kuesioner pengetahuan mengenai yoga untuk mengurangi nyeri haid. Penelitian dianalisis secara univariat menggunakan komputerisasi

HASIL

Tabel 1. Karakteristik responden

No	Karakteristik	Frekwensi	Presentasi (%)
A. Usia			
1	15	30	60
2	16	14	28
3	17	4	8
4	18	2	4
	Total	50	100
B. Suku			
1	Melayu	22	44
2	Minang	14	28
3	Jawa	12	24
4	Batak	2	4
	Total	50	100
C. Sumber Informasi			
1	Media Sosial	35	70
2	Tenaga Kesehatan	10	20
3	Koran/ majalah	5	10
	Total	50	100

Pengaruh Pemberian Penyuluhan terhadap Peningkatan Pengetahuan Mengenai Yoga untuk Mengurangi Nyeri Haid pada Siswi SMA Islam Al-Falah Kota Jambi

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel diatas diperoleh data usia remaja lebih banyak pada usia 15 tahun yaitu 30 remaja (60%), berdasarkan suku responden suku remaja lebih banyak melayu yaitu 22 remaja (44%) dan sumber informasi yang terbanyak adalah media informasi yang didapatkan remaja lebih banyak dari media sosial yaitu 35 remaja (70%).

Tabel 2. Gambaran pengetahuan mengenai yoga mengurangi nyeri haid sebelum dilakukan penyuluhan pada remaja putri di SMA Islam Al-Falah Jambi

No	Suku	Frekwensi	Presentasi (%)
Sebelum dilakukan penyuluhan			
1	Kurang baik	31	62
2	Cukup	16	32
3	Baik	3	6
Setelah dilakukan penyuluhan			
1	Kurang baik	3	6
2	Cukup	5	10
3	Baik	42	84
	Total	50	100

Berdasarkan hasil penelitian pada table diatas diperoleh pengetahuan remaja mengenai yoga mengurangi nyeri haid didapatkan hasil pengetahuan responden pada kategori kurang baik sebelum dilakukan penyuluhan 31 responden (62%) setelah dilakukan penyuluhan 3 responden (6%), pada kategori cukup didapatkan hasil sebelum dilakukan penyuluhan 16 responden (32%) setelah dilakukan penyuluhan 5 responden (10%) dan dari kategori baik didapatkan hasil sebelum dilakukan penyuluhan 3 responden (6%) setelah dilakukan penyuluhan 42 responden (84%).

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4.1 usia remaja terbanyak pada usia 15 tahun sebanyak 30 responden (60%)

dan yang paling sedikit pada usia 18 tahun sebanyak 2 responden (4%). Menurut Mubarak & Nurul (2009) faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang yaitu umur, semakin tua usia seseorang, maka akan semakin banyak pula pengalaman yang dimilikinya, dan sebaliknya.

Berdasarkan hasil penelitian pada table 4.6 didapatkan hasil pengetahuan responden pada kategori kurang baik sebelum dilakukan penyuluhan 31 responden (62%) setelah dilakukan penyuluhan menurun menjadi 3 responden (6%), pada kategori cukup didapatkan hasil sebelum dilakukan penyuluhan 16 responden (32%) setelah dilakukan penyuluhan menurun 5 responden (10%) dan dari kategori baik didapatkan hasil sebelum dilakukan penyuluhan 3 responden (6%) setelah dilakukan penyuluhan naik menjadi 42 responden (84%).

Menurut Mubarak & Nurul (2009) faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang yaitu umur, semakin tua usia seseorang, maka akan semakin banyak pula pengalaman yang dimilikinya, dan sebaliknya. Pendidikan, semakin tinggi pendidikan seseorang, maka akan semakin tinggi tingkat pengetahuannya. Hal ini terjadi karena semakin tinggi pendidikan maka akan lebih mudah dalam menerima dan menyesuaikan hal-hal baru. Pekerjaan, pekerjaan dapat menjadikan seseorang memperoleh pengalaman dan pengetahuan secara langsung maupun tidak langsung.

Lama bekerja, lama bekerja berkaitan erat dengan umur dan pendidikan, karena dengan pendidikan yang tinggi maka pengalaman juga semakin banyak dan semakin tua umur maka semakin banyak pula pengalaman yang diperolehnya. Pengalaman merupakan suatu kejadian yang pernah dialami seseorang dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Jika pengalaman

itu buruk maka akan berusaha untuk melupakan, namun jika pengalaman itu menyenangkan maka akan muncul kesan yang membekas dalam emosi sehingga menimbulkan sikap positif.

Lingkungan, apabila dalam suatu lingkungan menjaga kesehatan maka akan sangat mungkin masyarakat sekitarnya akan mempunyai sikap untuk selalu menjaga kesehatan. Informasi, semakin banyak informasi yang diperoleh maka akan semakin tinggi pengetahuan yang diperoleh individu tersebut. Sumber informasi dapat diperoleh dari berbagai media, seperti televisi, radio, ataupun surat kabar. Informasi yang diberikan untuk meningkatkan pengetahuan seseorang, akan menjadi dasar melakukan sesuatu hal dalam hidup dengan berbagai tujuan.

Sumber informasi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang, peneliti melakukan penyuluhan kepada responden untuk meningkatkan pengetahuan responden tentang yoga mengurangi nyeri haid. Hasil penelitian yang didapatkan pengetahuan responden mengalami peningkatan sebelum dan setelah diberikan penyuluhan. Sehingga dapat disimpulkan pengetahuan dapat ditingkatkan apabila menerima informasi dengan baik.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Aulia Anjan dan Dwi Susanti tahun 2019 dengan judul “Hubungan Sumber Informasi Dengan Perilaku Personal Hygiene Pada Remaja Putri Saat Menstruasi” didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara berbagai sumber informasi terhadap perilaku personal hygiene saat menstruasi remaja putri SMP N 1 Gamping Sleman Yogyakarta.

Bagian pembahasan memaparkan hasil pengolahan data, menginterpretasikan penemuan secara logis, mengaitkan dengan sumber rujukan yang relevan.

Pembahasan tidak mengulang hasil penelitian. Hindari kutipan yang terlalu luas. Bagian ini juga dapat membahas hubungan antara temuan dan konsep dasar atau hipotesis yang dibuat sebelumnya (Notoatmodjo, 2012).

Kendala yang dihadapi responden adalah oleh karena dimasa pandemic, penelitian dilakukan secara online, sehingga peneliti mengalami kendala dalam mengumpulkan siswi untuk mengikuti zoom meeting.

SIMPULAN

Simpulan dari penelitian ini didapatkan hasil bahwa ada peningkatan pengetahuan remaja mengenai yoga sebelum dilakukan penyuluhan dan setelah dilakukan penyuluhan

SARAN

Perlu meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang terapi komplementer untuk mengurangi nyeri haid pada saat menstruasi agar remaja tidak merasa takut saat jadwal menstruasi, selain itu agar remaja dapat mengurangi nyeri saat menstruasi. Selama masa pandemic siswi mengalami kesulitan mendapatkan informasi mengenai kesehatan reproduksi, oleh karena itu diharapkan siswi lebih aktif mencari informasi dengan media online.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih saya ucapkan kepada STIKes Baiturrahim atas dukungan baik support maupun dukungan dana dalam penelitian ini. Selanjutnya saya ucapkan terima kasih kepada SMA Islam Al-Falah Jambi yang telah membantu dalam pelaksanaan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Anjan A, susanti D. 2019. Hubungan Sumber Informasi Dengan Perilaku

Pengaruh Pemberian Penyuluhan terhadap Peningkatan Pengetahuan Mengenai Yoga untuk Mengurangi Nyeri Haid pada Siswi SMA Islam Al-Falah Kota Jambi

Personal Hygiene Pada Remaja Putri Saat Menstruasi. *Journal Center of Research Publication in Midwifery and Nursing*. Vol 3 No 1.

Fransisca, Christine. 2010. Sehat dengan terapi yoga. Media Indonesia

Jose RL Batubara. 2010. Adolescent Development (Perkembangan Remaja). Departemen Ilmu Kesehatan Anak, RS Dr Cipto Mangunkusumo, Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, Jakarta. Sari Pediatri, Vol. 12, No. 1

Lebang, erikar. 2010. Yoga sehari-hari untuk kesehatan. Jakarta: Pustaka Bunda

Mubarak, Wahit Iqbal., Nurul, Chayatin. 2019. Ilmu Kesehatan Masyarakat. Jakarta : Salemba Medika

Notoadmodjo, Soekidjo. 2012. Ilmu Perilaku Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta

Nyna puspita ningrum. 2017. Efektifitas Senam Dismenore Dan Yoga Untuk Mengurangi Dismenore. *Global health science*, volume 2 issue 4

Sondakh, L., Aisyah, M. W., & Pakana, N. (2020). Pengaruh Penyuluhan Terhadap Pengetahuan Remaja Tentang Pernikahan Dini Di Sma Negeri 1 Suwawa. *Akademika*, 9(2), 77-85.

Wardani, Suryanti. 2020. Yoga Sebagai Upaya Meringankan Nyeri Haid Pada Remaja Perempuan. *Jurnal yoga dan kesehatan* vol. 3 no. 2 september 2020 jurusan yoga kesehatan issn : 2621-0185 (cetak) fakultas brahma widya issn : 2722-9440 (online) ihdn Denpasar

Widayati, et all. 2020. Yoga untuk Mengurangi Nyeri Haid pada Remaja Putri. <http://jurnal.unw.ac.id:1254/index.php/semnasbidan>