



## Latihan Yoga Saat Haid untuk Mengatasi Nyeri Dymenorrhea Solusi untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Remaja Putri

Nuryaningsih<sup>1</sup>, Nurfadhilah<sup>2</sup>, Heri Rosyati<sup>3</sup>, Hayuning Qolbah<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jakarta

Koresponding: [nuryaningsih@umj.ac.id](mailto:nuryaningsih@umj.ac.id)

### Abstract

Yoga during menstruation is an activity of providing yoga movement exercises in reducing or overcoming menstrual pain. The target of this dedication is class 6 students at SDN 02 and SDN 05 Marunda. The purpose of this program is to provide yoga movement training to students at SDN 02 and SDN 05 Marunda class 6 about yoga during menstruation, providing knowledge about how to do yoga movements to deal with menstrual pain. According to the results of a previous study in March–August 2021 concerning the effect of yoga on dysmenorrhea during menstruation, 60% of students at SDN 05 and SDN 02 Marunda Class 6 experienced pain during menstruation. The results of the study found that yoga movements during menstruation were proven to reduce dysmenorrhea during menstruation. Therefore, it is important to do yoga training during menstruation to reduce the intensity and duration of pain, which can interfere with activities, especially learning activities. The implementation of yoga movement exercises is carried out offline and in stages, namely the first stage for students of SDN 02 class 6 and the next stage for students of SDN 05 Marunda class 6. Yoga training is given by certified yoga instructors and carried out by strictly implementing the COVID-19 health protocol. To evaluate the effectiveness of the activity, Grade 6 elementary school students were asked to repeat yoga movements during menstruation, and afterward, Grade 6 elementary school students were provided with yoga videos so they could repeat the yoga movements at home and strengthen their memory of the yoga movements so they could do them properly and correctly. The provision of yoga training is expected to reduce or overcome pain when experiencing menstruation, so that the quality of life of young women will increase.

**Keywords:** Yoga, Menstrual Period, Dysmenorrhea, Teenager, Menstrual Pain

Masuk: 13 September 2023 | Revisi: 18 Oktober 2023 | Diterima: 2 November 2023 | Diterbitkan: 1 Juni 2024

### Pendahuluan

*Dismenore* mengancam kualitas hidup wanita muda. Nyeri yang muncul sesaat sebelum atau bersamaan dengan timbulnya menstruasi sangat mengganggu aktivitas sehari-hari, yang dapat mengakibatkan penurunan prestasi akademik. Rata-rata, lebih dari 50% wanita di setiap negara mengalami *dismenore*, dan Indonesia mencapai 60-70% wanita. Angka *dismenore* primer adalah 54,89%, sedangkan sisanya 45,11% adalah tipe sekunder. Data tahun 2016



<https://ejournal.uki.ac.id/index.php/inada/> email: [jurnal.inada@uki.ac.id](mailto:jurnal.inada@uki.ac.id)

menunjukkan prevalensi remaja putri di Indonesia mengalami *dismenore* sekitar 55% (Kim, 2019; Latthe & Champaneria, 2014; Rakhshae, 2011).

Fenomena perubahan usia *menarche* di Indonesia yang menjadi lebih dini dianggap sebagai faktor risiko penyakit seperti obesitas, sindrom metabolik, penyakit kardiovaskular, dan kanker payudara, sehingga prevalensinya menjadi perhatian komunitas ilmu kesehatan. *Menarche* prematur menyebabkan lempeng epifisis menutup lebih awal, membuat wanita yang mencapai *menarche* pada usia lebih muda lebih pendek dari rata-rata (Nurfadhilah & Auliah, 2023; O'Keeffe et al., 2019). Masih banyak orang tua di Indonesia yang menganggap diskusi tentang seksualitas sebagai hal tabu untuk dibicarakan dengan anak. Kurang dari 50% remaja membicarakan permasalahan seks (menstruasi dan mimpi basah) kepada orang tua mereka. Demikian juga dengan guru, angkanya berada pada kisaran 15-20% (Nurfadhilah & Ariasih, 2019).

Survei pendahuluan pada September 2020 menemukan 65,7% siswa di SDN Marunda 05 Kelas VI mengalami *dismenore*. Yoga adalah alternatif untuk mengobati *dismenore* secara non-farmakologis. Hal ini menandakan bahwa yoga saat menstruasi bisa menjadi alternatif untuk mengurangi *dismenore* saat menstruasi. Pemerintah Provinsi DKI Jakarta khususnya wilayah Kota Administratif Jakarta Utara yang diwakili oleh RUSUNAWA Marunda sebagai mitra, sangat mendukung kegiatan yang fokus pada kesehatan reproduksi remaja, termasuk masalah menstruasi di kalangan remaja. Agar nyeri saat haid tidak mengganggu aktivitas remaja khususnya belajar, diperlukan metode alternatif pemecahan masalah yang mudah, murah, efisien, dan efektif bagi remaja.

## Metode

Metode yang digunakan adalah *Participatory Action Research* dengan teknik pengumpulan data melalui observasi, penyebaran kuesioner elektronik, *indepth interview* kepada narasumber, pengelola, dan korban. Pengumpulan data dilakukan selama 2 (dua) bulan yaitu dari Juni - Juli 2022. Analisis data dilakukan dengan secara



kuantitatif terhadap hasil kuesioner dan kualitatif terhadap hasil *indepth interview*.

Informan meliputi pihak perusahaan khususnya divisi terkait dengan upaya perlindungan dan penanganan pekerja perempuan, pendamping yang ditunjuk atau direkrut, pengelola RP3, pekerja perempuan/penerima manfaat pelayanan RP3, pengawas ketenagakerjaan, dinas/lembaga terkait, dan profesional (psikolog.)

Pelaksanaan penelitian ini terdiri dari 3 (tiga) tahapan, yaitu:

### 1. Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan dilakukan penilaian terhadap permasalahan yang ditemukan pada mitra dengan melakukan observasi lapangan dan diskusi dengan pihak terkait seperti centertenaga puskesmas. Selain itu, persiapan juga dilakukan dalam bentuk: membuat proposal kegiatan pengabdian kepada masyarakat, perijinan lokasi kegiatan, dan pembuatan instrumen kegiatan.

### 2. Tahap Implementasi

Kegiatan yang akan dilakukan bersama mitra adalah upaya pembinaan kegiatan UKS dengan menitikberatkan pada kegiatan utama program kesehatan reproduksi remaja melalui pemberian pelatihan yoga saat haid bagi siswa di SDN 02 dan SDN 05 Marunda Kelas 6. Pelatihan ini diberikan oleh instruktur yoga bersertifikat dan dilakukan secara offline dengan menerapkan protokol kesehatan Covid-19 secara ketat.

### 3. Tahapan Evaluasi

Untuk mengukur efektivitas kegiatan, siswa Kelas VISD akan diminta mengulang gerakan yoga dan setelah latihan akan diberikan video gerakan yoga. Diharapkan peningkatan kemampuan siswa Kelas VISD dalam berlatih dan menerapkan yoga saat haid dapat berdampak pada pengurangan terganggunya aktivitas remaja putri khususnya dalam belajar. Intervensi yang



<https://ejournal.uki.ac.id/index.php/inada/> email: [jurnal.inada@uki.ac.id](mailto:jurnal.inada@uki.ac.id)

akan diberikan sesuai dengan roadmap penelitian sebelumnya yaitu melakukan kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup remaja putri.

Rangkaian kegiatan dilakukan selama 5 (lima) bulan. Diharapkan adanya rencana tindak lanjut pelaksanaan kegiatan ini berupa pendampingan pembentukan kader kesehatan sekolah yang fungsinya antara lain membantu sosialisasi yoga saat haid

### Hasil dan Pembahasan

Jumlah peserta dari kedua sekolah sebanyak 45 orang. Perubahan pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi untuk masing-masing butir pertanyaan tergambar pada tabel 1.

**Tabel 1: Analisis Butir Pengetahuan yoga saat haid pada siswa Kelas VISDN 02 dan siswa Kelas VISDN 05 Marunda, Cilincing, Jakarta Utara.**

Pengetahuan	N=45			
	Pre Test	%	Post Test	%
<b>SDN 02 Marunda</b>				
<b>Pengertian Yoga selama menstruasi</b>				
yang Benar	1	4,6	21	95,4
Salah	21	95,4	1	4,6
<b>Satu tujuan dari yoga selama menstruasi</b>				
yang Benar	2	9,1	22	100
Salah	20	90,9	0	0
<b>Satu manfaat dari yoga selama menstruasi</b>				
yang Benar	2	9,1	22	100
Salah	20	90,9	0	0
<b>Jenis dari yoga gerakan-gerakan selama menstruasi</b>				
Memperbaiki	0	0	22	100
Salah	22	100	0	0
<b>SDN 05 Marunda</b>				
<b>Pengertian Yoga selama menstruasi</b>				
yang Benar	1	4,3	23	100
Salah	22	95,7	0	0
<b>Dengan tujuan dari yoga selama menstruasi</b>				



Pengetahuan	N=45			
	Pre Test	%	Post Test	%
yang Benar	1	4,3	22	95,7
Salah	22	95,7	1	4,3
<b>Satu manfaat dari yoga selama menstruasi</b>				
yang Benar	2	8,7	23	100
Salah	21	91,3	0	0
<b>Jenis dari yoga gerakan-gerakan selama menstruasi</b>				
Memperbaiki	0	0	23	100
Salah	23	100	0	0

Sebelum diberikan pelatihan yoga, siswa perempuan memiliki nilai pre-test lebih rendah dibandingkan nilai post-test (setelah diberikan pelatihan yoga). Jika dilihat dari total nilai yang diperoleh, siswa perempuan SDN 05 Marunda memiliki nilai post-test yang lebih tinggi dibandingkan siswa perempuan SDN 02 Marunda. Hal ini menunjukkan adanya hubungan antara pengetahuan yang dimiliki siswa di SDN 02 dan SDN 05 Marunda dengan latihan gerakan yoga saat haid.

**Tabel 2: Kemampuan gerakan yoga saat haid pada siswa Kelas VI SDN 02 dan siswa Kelas VI SDN 05 Marunda, Cilincing, Jakarta Utara.**

Pengetahuan	N=45			
	Pra Latihan	%	Pasca Latihan	%
<b>SDN 02 Marunda</b>				
Benar	0	0	22	100
Salah	22	100	0	0
<b>SDN 05 Marunda</b>				
Benar	0	0	23	100
Salah	23	100	0	0

Siswi SDN 02 dan SDN 05 Marunda memiliki kemampuan gerakan yoga yang baik setelah diberikan pelatihan gerakan yoga saat haid. Hal ini menunjukkan adanya hubungan antara kemampuan yoga siswi SDN 02 dan SDN 05 Marunda dengan latihan gerakan yoga saat haid.



(a)



(b)

Gambar 1. (a) Intervensi pada Siswa Kelas VI SDN 02 Marunda, Cilincing, Jakarta. (b) Intervensi pada Siswa Kelas VI SDN 05 Marunda, Cilincing, Jakarta Utara

Pemprov DKI Jakarta khususnya wilayah kota administrasi Jakarta Utara yang diwakili oleh Rumah Susun Sewa (RUSUNAWA) Marunda sangat mendukung kegiatan yang fokus pada Kesehatan Reproduksi Remaja, termasuk masalah menstruasi di kalangan remaja. Agar nyeri saat haid tidak mengganggu aktivitas remaja khususnya belajar, mereka membutuhkan alternatif pemecahan masalah yang mudah, murah, efisien dan efektif bagi remaja.

Rusunawa Marunda merupakan puskesmas yang berada di kawasan Marundaflat sewaan Marunda yang berlokasi di Cluster B Blok 8 Kelurahan Marunda, Kecamatan Cilincing, Jakarta Utara. Rusunawa Marunda terdiri dari 4 cluster yaitu: Cluster A yang terdiri dari 11 blok dan setiap blok terdiri dari 100 unit kecuali Blok A11 yang hanya terdiri dari 80 unit. Cluster B terdiri dari 10 blok, setiap blok terdiri dari 100 unit. Cluster C terdiri dari 5 blok, masing-masing blok terdiri dari 100 unit. Cluster D terdiri dari 3 blok, masing-masing blok terdiri dari 100 unit dengan jumlah penduduk sekitar 9.538 kepala keluarga dan warga di sekitar Kecamatan Marunda.



<https://ejournal.uki.ac.id/index.php/inada/> email: [jurnal.inada@uki.ac.id](mailto:jurnal.inada@uki.ac.id)

Layanan yang tersedia di Puskesmas Marunda antara lain 10 tempat tidur dan poliklinik gizi, poliklinik umum dan poliklinik gigi. Pelayanan Puskesmas di luar gedung yaitu Posyandu Balita, Posyandu Lansia, Pelacakan kasus epidemiologi, Survey PHBS, VCT Keliling/IMS, Kegiatan tim Pertolongan Pertama, Home Visit, Puskesmas Keliling, Pemeriksaan Jentik Secara Rutin, Pelayanan ANC Terpadu, Kegiatan Kesehatan di sekolah (Skrining TK Kelas 1 SD Anak SD, SMP dan SMA, BIAS, Penyuluhan, JumantikKecil, Lomba Sekolah Sehat dan UKS).

Permasalahan saat haid termasuk dalam lingkup Kesehatan Reproduksi Remaja yang masuk dalam program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) yang merupakan bagian dari bisnis kesehatan pokok yang menjadi tugas Puskesmas termasuk Rusunawa Marunda, Jakarta Utara. Dalam upaya membina dan mengembangkan UKS, terdapat tiga program utama yaitu penyuluhan kesehatan untuk remaja, pelayanan kesehatan untuk remaja dan pembinaan lingkungan yang sehat. Program kegiatan UKS belum beroperasi penuh, termasuk pendidikan kesehatan bagi remaja, karena keterbatasan sumber daya.

Agar program latihan yoga saat haid menjadi lebih efektif, tim fokus membina kegiatan UKS khususnya kesehatan reproduksi remaja yang dilakukan dalam dua tahap yaitu latihan yoga untuk siswi Kelas VI SDN 02 dan 05. Latihan yoga saat haid bukan hanya melatih gerakan yoga untuk siswa Kelas VI SD, namun diharapkan hal ini dapat dilakukan secara terus menerus agar nyeri saat haid dapat dicegah dan dapat hilang secara permanen, yang akan berdampak pada kualitas hidup remaja putri.

Upaya pembinaan kegiatan UKS masih belum berjalan, salah satunya adalah program kesehatan reproduksi remaja berupa pemberian pelatihan yoga saat haid yang dilakukan secara bertahap. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian tentang pengaruh yoga terhadap dismenore saat menstruasi pada siswa Kelas VI SD yang menemukan bahwa terdapat perbedaan intensitas nyeri dan lamanya nyeri saat menstruasi pada siswa perempuan yang melakukan yoga dan mereka yang tidak melakukan yoga. Hasil penelitian juga menemukan bahwa yoga saat menstruasi dapat mengurangi dismenore. Lima Hal ini menunjukkan

Nuryaningsih, Nurfadhilah, Heri Rosyati, Hayuning Qolbah/Latihan Yoga Saat Haid untuk Mengatasi Nyeri Dymenorrhea  
Solusi untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Remaja Putri

Vol. 7. No. 1 Juni 2024



<https://ejournal.uki.ac.id/index.php/inada/> email: [jurnal.inada@uki.ac.id](mailto:jurnal.inada@uki.ac.id)

perlunya kemampuan siswa SD Kelas VI untuk melakukan gerakan yoga saat haid demi kesejahteraan remaja putri. Penggunaan media digital untuk edukasi sangat menarik dan memudahkan dalam penyampaian materi berupa gambar bergerak, video, dan suara (Nurfadhilah, Utomo, et al., 2021; Patnawati et al., 2023). Hal ini diharapkan mengurangi kesenjangan dan miskonsepsi antara guru dan pelajar SD tentang pubertas (Utomo et al., 2020; Utomo & Nurfadhilah, 2022).

Solusi selanjutnya adalah membentuk kader kesehatan sekolah yang terdiri dari perempuan siswa sekolah dasar Kelas 5 dan 6 yang diharapkan dapat berperan dalam kesehatan reproduksi remaja. Salah satu pihak yang dapat mendukung peningkatan penerapan yoga saat haid pada remaja adalah kader kesehatan sekolah yang bersekolah di sekolah tempat mereka mengabdikan, dipilih oleh siswi dan pihak sekolah, bertanggung jawab atas sekolah tersebut. Diharapkan bantuan yang diberikan kader kesehatan sekolah kepada santri perempuan ini dapat mensosialisasikan dan menerapkan gerakan yoga saat haid di sekolah-sekolah, termasuk di masyarakat. Diperlukan pelatihan yoga saat haid untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan peran kader kesehatan sekolah. Hal ini termasuk salah satu contoh metode pembelajaran kontekstual dalam pembelajaran pubertas (Nurfadhilah, Andayani, et al., 2021).

Outcome yang diperoleh antara lain: Adanya program berupa pelatihan yoga saat haid yang dapat meningkatkan kemampuan anak perempuan SD Kelas VI mengurangi atau menghilangkan nyeri saat haid tanpa obat pereda nyeri, seperti banyak dilakukan remaja dan dewasa muda (Oktamadila et al., 2022). Hal ini diharapkan akan berdampak tidak mengganggu aktivitas sehari-hari anak perempuan, khususnya saat kegiatan belajar di sekolah (Kansiime et al., 2020). Hal ini juga sangat diperlukan mengingat masih sangat terbatasnya pengetahuan pelajar SD tentang pubertas (Nurfadhilah et al., 2022), termasuk manajemen menstruasi (Roux et al., 2019).



## Kesimpulan

Ada peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah memberikan informasi tentang yoga saat haid kepada siswa Kelas VI SDN 02 05 Marunda, Cilincing, Jakarta Utara. Terdapat perubahan kemampuan gerakan yoga saat haid untuk mengatasi nyeri dismenore sebelum dan sesudah latihan pada siswa kelas 6 SDN 02 dan SDN 05 Marunda, Cilincing, Jakarta Utara. Pelatihan ini berjalan dengan baik karena adanya kerja sama antara tim UMJ, peserta, dan Rusunawa Marunda, serta Puskesmas Marunda.

Diharapkan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berdampak pada peningkatan kesadaran remaja Indonesia khususnya siswa sekolah dasar Kelas VI yang menginjak usia belasan awal, sehingga mampu mengoptimalkan kegiatannya di sekolah tanpa terganggu dengan masalah nyeri saat haid. untuk meningkatkan kualitas kehidupan bagi remaja putri di masa depan. UMJ khususnya FKK semakin dikenal sebagai lembaga yang memiliki kepedulian tinggi terhadap permasalahan masyarakat khususnya kesehatan reproduksi remaja.

## Daftar Pustaka

- Kansiime, C., Hytti, L., Nalugya, R., Nakuya, K., Namirembe, P., Nakalema, S., Neema, S., Tanton, C., Alezuyo, C., Namuli Musoke, S., Torondel, B., Francis, S. C., Ross, D. A., Bonell, C., Seeley, J., & Weiss, H. A. (2020). Menstrual health intervention and school attendance in Uganda (MENISCUS-2): A pilot intervention study. *BMJ Open*, *10*(2), 1–12. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2019-031182>
- Kim, S. D. (2019). Yoga for menstrual pain in primary dysmenorrhea: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, *36*, 94–99. <https://doi.org/10.1016/J.CTCP.2019.06.006>
- Latthe, P. M., & Champaneria, R. (2014). Dysmenorrhoea. *BMJ Clinical Evidence*, 2014.



<https://ejournal.uki.ac.id/index.php/inada/> email: [jurnal.inada@uki.ac.id](mailto:jurnal.inada@uki.ac.id)

- Nurfadhilah, Andayani, D., Pratiwi, P. I., Sadiyah, R., Utomo, E., & Achmad, N. (2021). Improving Primary School Students' Knowledge of Puberty through Contextual Teaching and Learning Method. *Al-Bidayah : Jurnal Pendidikan Dasar Islam*, 13(2), 313–320. <https://www.jurnal.albidayah.id/index.php/home/article/view/689/323>
- Nurfadhilah, & Ariasih, R. A. (2019). Abstinensi dan Pendidikan Seks Remaja Survei Cepat di Jakarta dan Sekitarnya. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Lingkungan Dan Pembangunan*, 20(01), 17–27. <https://doi.org/10.21009/plpb.201.02>
- Nurfadhilah, N., & Auliah, A. (2023). Pengetahuan agama, gaya hidup, dan menarche dini pada pelajar sekolah dasar. *Rausyan Fikr*, 19(2023), 9–10. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.31000/rf.v19i1.7999>
- Nurfadhilah, Sa'diyah, R., Achmad, N., & Hilowle, S. S. (2022). Pengetahuan Pelajar Sekolah Dasar tentang Pubertas di Jakarta dan Sekitarnya. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 13(2), 99–106. <https://journaliakmitangsel2.iakmi.or.id/index.php/kespro/article/view/41/39>
- Nurfadhilah, Utomo, E., & Neolaka, A. (2021). Puberty Hypercontent Book, Expert and Community Responses. *Proceedings of the 5th Asian Education Symposium 2020 (AES 2020)*, 566(Aes 2020), 98–101. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.210715.020>
- O'Keeffe, L. M., Frysz, M., Bell, J. A., Howe, L. D., & Fraser, A. (2019). Puberty timing and adiposity change across childhood and adolescence: disentangling cause and consequence. *Journal of Research for Nursing Education*, 28(2), 10–11. [https://doi.org/10.19015/jasne.28.2\\_10](https://doi.org/10.19015/jasne.28.2_10)
- Oktamadila, R. N., Pratama, I. S., & Dewi, N. M. A. R. (2022). Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Kuesioner Gambaran Penggunaan Obat Nyeri Haid Secara Mandiri Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Mataram. *Sasambo Journal of Pharmacy*, 3(1), 43–48. <https://doi.org/10.29303/sjp.v3i1.154>
- Patnawati, S., Noorma, N., & Suryani, H. (2023). Pengaruh Edukasi Dismenore Menggunakan Video Terhadap Pengetahuan dan Sikap pada Remaja Putri di SMP Negeri 3 Tanah Grogot. *Journal of Comprehensive Science*, 2(1), 359–367.
- Rakhshae, Z. (2011). Effect of three yoga poses (cobra, cat and fish poses) in women with primary dysmenorrhea: a randomized clinical trial. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 24(4), 192–196. <https://doi.org/10.1016/J.JPAG.2011.01.059>
- Roux, F., Burns, S., Chih, H. J., & Hendriks, J. (2019). Developing and trialling a school-based ovulatory-menstrual health literacy programme for adolescent girls: A



<https://ejournal.uki.ac.id/index.php/inada/> email: [jurnal.inada@uki.ac.id](mailto:jurnal.inada@uki.ac.id)

quasi-experimental mixed-method protocol. *BMJ Open*, 9(3).  
<https://doi.org/10.1136/bmjopen-2018-023582>

Utomo, E., & Nurfadhilah. (2022). Puberty and Character Education Model in Primary School. ... *Journal Of Educational Research and Review*, 5(25-2-2023), 469-478.  
<https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/IJERR/article/view/56833/24844>

Utomo, E., Nurfadhilah, Satibi Hidayat, O., Wahyu Wicaksono, J., & Arif, A. (2020). The Misconception of Teachers' and Students' Knowledge Regarding Puberty in Elementary Education. *KnE Social Sciences*, 2020(11 Nov 2020), 135-141.  
<https://doi.org/10.18502/kss.v4i14.7865>