



YOGA UNTUK PENURUNAN NYERI PADA DISMENORE PRIMER

Erika Agung M¹, Mudhawaroh², Dwi Sri R³, Chanda PB⁴, Dewi Pitriawati⁵
^{1,2,3,4,5}Stikes Pemkab Jombang, Indonesia

Article Information

Article history:

Received May 19,
2023

Approved May 29,
2023

Keywords:

Yoga, Dismenore
Primer,
nyeri menstruasi

ABSTRACT

Primary dysmenorrhea is one of the most common menstrual disorders, complaints begin to be felt around 6-12 months after menarche, even without gynecological abnormalities, dysmenorrhea makes women feel uncomfortable. The purpose of this community service is to provide knowledge about menstruation, as well as non-pharmacological therapy in the form of yoga. Community service during the Covid-19 pandemic as an effort to improve reproductive health when the situation made it impossible for people to come to health facilities except for very important and urgent conditions for help, so it was carried out boldly by utilizing the Whatts App media and Zoom meetings for 3 months which was attended by 158 participants. The application of Yoga for 12 weeks can reduce pain caused by dysmenorrhea

ABSTRAK

Dismenore primer merupakan salah satu gangguan haid yang banyak dijumpai, keluhan mulai dirasakan sekitar 6-12 bulan setelah menarche, meskipun tanpa kelainan ginekologis, dismenore membuat perempuan merasa tidak nyaman. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan pengetahuan mengenai menstruasi, serta terapi non farmakologis dalam bentuk oleh raga Yoga. Pengabdian masyarakat pada masa pandemi Covid-19 sebagai upaya meningkatkan Kesehatan reproduksi ketika situasi tidak memungkinkan bagi masyarakat untuk datang ke fasilitas Kesehatan kecuali pada kondisi yang sangat penting dan urgen dilakukan pertolongan, sehingga dilaksanakan secara daring dengan memanfaatkan media Whatts App dan Zoom meeting selama 3 bulan yang diikuti oleh 158 peserta. Penerapan Yoga selama 12 minggu dapat menurunkan nyeri yang disebabkan oleh dismenore.

*Corresponding author email: ErikaAgung@gmail.com

PENDAHULUAN

Dismenorrhea merupakan salah satu gangguan menstruasi yang paling banyak dijumpai. Nyeri akibat dysmenorrhoea terjadi secara periodic dan dilaporkan sebagai ketidaknyamanan saat menstruasi. Prevalensi dysmenorrhoea primer dilaporkan cukup tinggi di berbagai negara. Sebanyak 91,5% perempuan usia 18-45 tahun mengalami dismenore primer (Durand et al., 2021). Suatu studi yang dilakukan di Cina pada 4606 mahasiswa, terdapat 41,7% yang mengalami dismenore. Dari keseluruhan yang mengalami dismenore terdapat 35,1% kategori nyeri ringan, 51,5% nyeri sedang dan 13,8% nyeri berat. Jika ditinjau dari waktu terjadinya nyeri, sebanyak 60% mengalami nyeri pada hari pertama, dan sebanyak 5% yang mengalami nyeri lebih dari 3 hari. Sebagian besar (85,9%) merasakan nyeri di daerah perut bawah, merasa kelelahan 60,9%, dan merasa lekas marah sebanyak 50,8%. Ketiga keluhan tersebut adalah yang paling banyak dilaporkan (Hu et al., 2020).

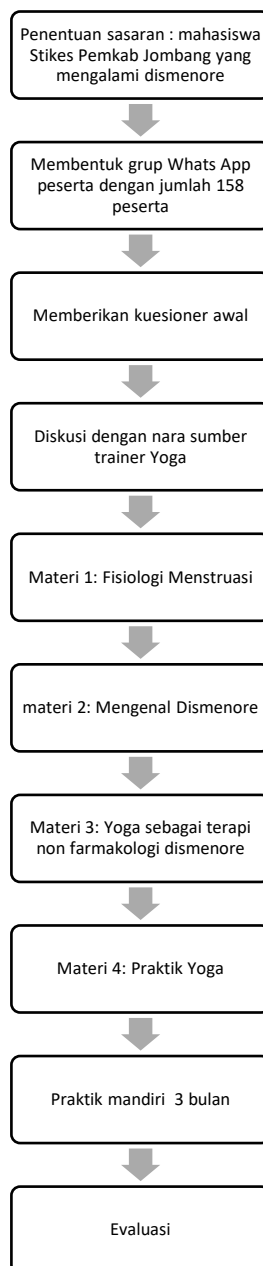
Factor resiko terjadinya dismenore primer adalah jumlah perdarahan yang banyak, Riwayat keluarga dengan dismenore, dan Riwayat usaha penurunan berat badan (Karout et al., 2021). Banyaknya prevalensi terjadinya keluhan dismenore primer memerlukan intervensi untuk membantu mengurangi nyeri tersebut. Hal ini juga berkaitan dengan banyaknya mitos di lingkungan masyarakat Indonesia terkait menstruasi dan nyeri haid. Dari berbagai studi tersebut dapat diketahui bahwa dismenorrhea merupakan masalah yang sering terjadi pada wanita usia reproduktif. Nyeri yang dialami oleh remaja pada umumnya adalah nyeri karena dismenorrhea primer. Dismenorrhea ini terjadi menjelang menstruasi sampai sekitar 2 hari menstruasi, keluhan yang menyertai dismenore seperti mual, kembung, diare, nyeri perut bawah, nyeri punggung bawah, nyeri payudara, nyeri pada pangkal paha, dan rasa kelelahan. Keluhan pun bukan hanya melibatkan masalah fisik tetapi juga psikologis seperti gangguan emosi dan perubahan mood terkait perubahan hormone yang terjadi selama menstruasi. Berdasarkan uraian tersebut, dapat diketahui bahwa dismenore primer merupakan kondisi yang insidennya cukup tinggi, menimbulkan ketidaknyamanan bahkan menurunkan kinerja. Sehingga diperlukan suatu upaya untuk mengurangi keluhan tersebut. Pemberian materi dan melatih peserta untuk melaksanakan Yoga sebagai upaya menurunkan nyeri adalah suatu hal yang tepat, mengingat situasi pandemic, menyelesaikan keluhan dari rumah merupakan hal yang sangat bermanfaat bagi diri sendiri dan orang lain.

METODE PELAKSANAAN

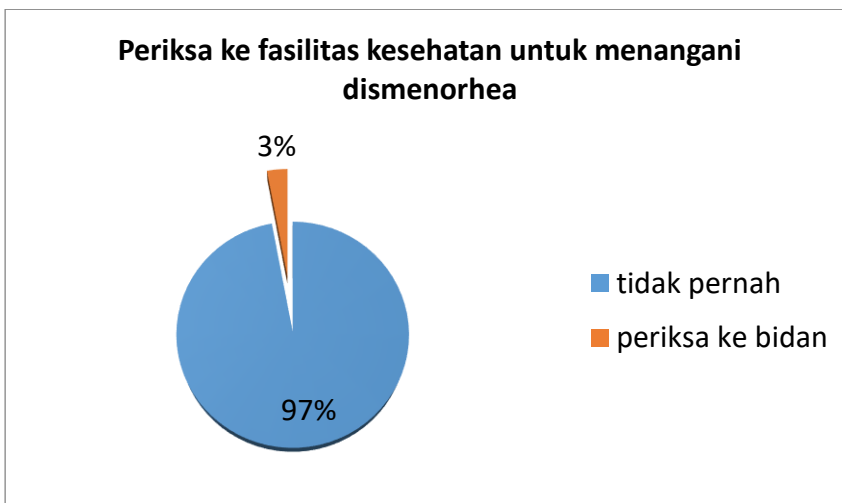
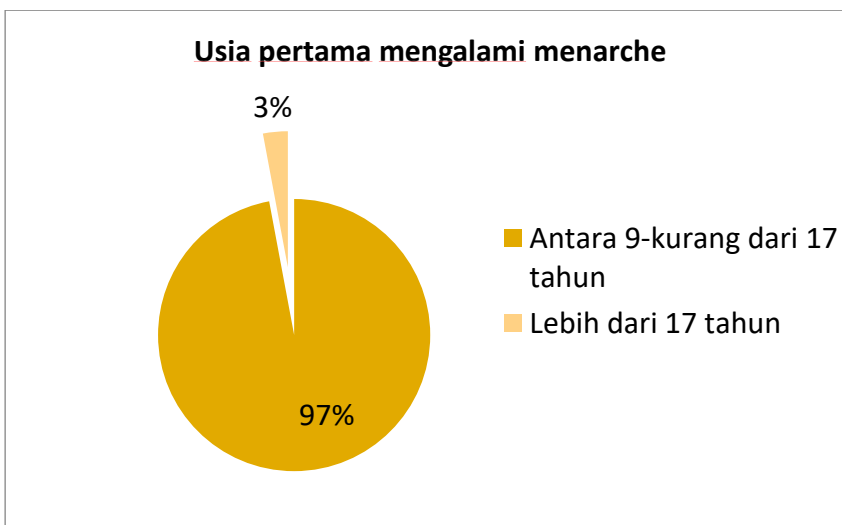
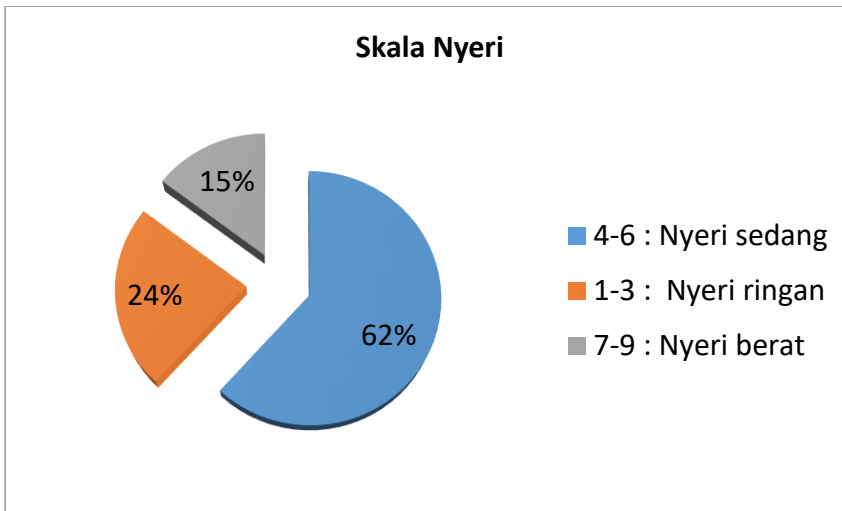
Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada masa pandemic Covid-19, sebagai upaya untuk mengurangi ketidaknyamanan saat menstruasi, sedangkan situasi pandemic menghadirkan fenomena baru agar masyarakat seminimal mungkin keluar rumah dan seminimal mungkin berinteraksi secara langsung dengan orang lain. Fenomena lain adalah kekhawatiran yang luar biasa bagi masyarakat untuk datang ke Rumah Sakit, hal ini karena masih tingginya rumor negative yang beredar di masyarakat.

Sehingga dapat dipastikan perempuan yang mengalami dismenore tidak akan berobat ke dokter ataupun RS mengingat dismenore bukanlah kondisi gawat darurat. Namun demikian, ketidaknyamanan yang dialami perempuan seharusnya dapat diminimalkan, salah satunya dengan melaksanakan Yoga sebagai upaya mengurangi dismenore.

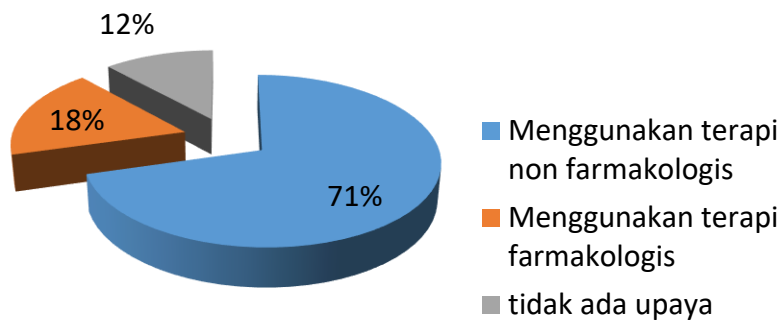
Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah dengan mengoptimalkan penggunaan Whats App Group, diskusi awal telah dilakukan di WA Group tersebut, selanjutnya peserta diberikan kuesioner awal melalui Google Form. Setelah mendapatkan data awal, tim melakukan pertemuan melalui zoom meeting dengan peserta untuk memberikan 3 rangkaian materi.pertemuan. Narasumber dalam kegiatan ini adalah Erika Agung Mulyaningsih dan Desi Tresiana selaku trainer yoga. Pada pelaksanaan zoom meeting ke-4 peserta sangat antusias mengikuti praktik Yoga bersama. Berikut ini adalah tahapan pengabdian masyarakat:



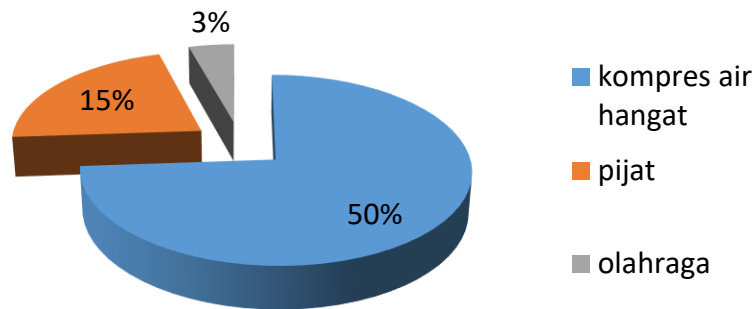
Berikut adalah gambaran pra kegiatan:



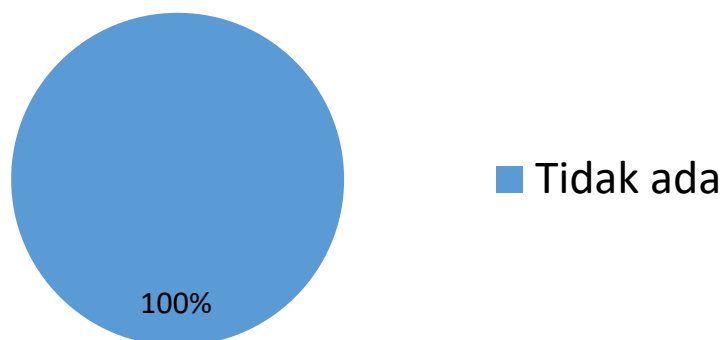
Usaha yang pernah Anda lakukan untuk mengurangi dismenorhea



Jenis terapi non farmakologis yang digunakan



Riwayat penyakit ginekologi





HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini diikuti oleh 158 peserta dengan rentang usia 16-32 tahun yang keseluruhannya adalah mengalami keluhan dismenorhea. Kegiatan ini dilaksanakan secara daring sebagai upaya untuk menurunkan ketidaknyamanan saat haid ketika masyarakat disarankan untuk “di rumah saja” selama pandemic berlangsung. Namun demikian peserta sangat antusias dalam mengikuti kegiatan, melaksanakan yoga melalui zoom meeting yang dipandu secara langsung oleh praktisi Yoga. Dismenore dapat diatasi melalui terapi farmakologi maupun non farmakologi. Terapi non farmakologi diantaranya adalah kompres hangat, yoga, relaksasi, aromaterapi, akupunture, acupressure, dan lain-lain, disamping itu dapat pula menggunakan koyo yang mengandung capsicum oleoresin untuk diaplikasikan di punggung bawah selama 6-8 jam per hari pada hari pertama dan kedua haid (Erika Agung Mulyaningsih et al., 2017)

Olah fisik seperti Yoga yang berkonsentrasi pada postur fisik, latihan pernapasan, dan metode relaksasi, jika dipraktikkan secara teratur selama beberapa minggu atau bulan yang terbukti sebagai terapi pelengkap yang efektif untuk mengelola dismenore. Hasilnya menunjukkan nilai intervensi yoga sebagai terapi konvensional (Kanchibhotla et al., 2023). Studi meta analisis menunjukkan bahwa Yoga menjadi terapi yang terbukti efektif untuk penurunan nyeri dismenore (Kim, 2019). Terapi non farmakologi merupakan strategi yang sangat populer untuk mengatasi dismenore primer, sebanyak 79% menggunakan kompres panas, 60,4% memilih untuk istirahat dan sebanyak 40,9% yang menggunakan mandi air hangat, serta 25,7% yang menerapkan olah raga (Durand et al., 2021). Dismenore menimbulkan sensasi nyeri dan tidak nyaman di perut dan punggung bawah. Gejala dapat muncul pada 6-12 bulan pasca menarche. Olah raga selama 8-12 minggu dapat menurunkan nyeri (Jaleel et al., 2022). Bagaimana yoga dapat menekan rasa sakit adalah dengan cara menurunkan tingkat produksi prostaglandin dan iskemia miometrium (Kanchibhotla et al., 2023). Berikut adalah pose-pose Yoga yang dapat diterapkan: Bound Angle Pose, Bow Pose, Bridge Pose, Downward Facing Dog, Extended Side Angel Pose, Fish Pose, Half Lord of the Fishes Pose, Half Moon Pose, Head-to- Knee Forward Bend, Legs Up the wall Pose, Lotus pose, Marichi's Pose, Noose Pose, Reclining Bound Angle Pose Reclining Hand to Big Too Pose, Reclining Hero Pose, Seated Forward Bend. Namun tidak harus keseluruhan pose tersebut dilakukan, Pose Cobra, Cat dan Fish Poses merupakan pose-pose sederhana, mudah dan aman untuk dikerjakan tetapi efektif untuk mengurangi dismenore primer (Krivickas et al., 2010).

Selama pelaksanaan pengabdian masyarakat dalam jangka waktu 3 bulan, sebanyak 68% peserta melaksanakan Yoga secara mandiri 2x dalam seminggu selama 12 minggu, sebanyak 31% tidak melaksanakan secara rutin dan sisanya tidak melaksanakan

Yoga. Terdapat penurunan nyeri yang signifikan dan peserta merasa lebih rileks dan nyaman.

KESIMPULAN DAN SARAN

Olah raga yoga merupakan suatu terapi non farmakologi yang aman dan mudah digunakan dalam menurunkan nyeri yang disebabkan oleh dismenore primer. Yoga aman dilakukan secara mandiri, dan bukan hanya menurunkan nyeri melainkan juga menurunkan tingkat kecemasan. Yoga dapat dilaksanakan secara rutin sebanyak 2-3x dalam seminggu selama 12 minggu.

Disarankan untuk dilakukan secara teratur agar efektivitas Yoga dapat lebih baik dan sebaiknya diikuti dengan pola hidup sehat seperti makanan yang mencegah terjadinya anemia pada perempuan menstruasi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih disampaikan kepada Stikes Pemkab Jombang yang telah mendukung terselenggaranya pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Durand, H., Monahan, K., & McGuire, B. E. (2021). Prevalence and Impact of Dismenore Among University Students in Ireland. *Pain Medicine (Malden, Mass.)*, 22(12), 2835–2845. <https://doi.org/10.1093/pm/pnab122>
- [2] Erika Agung Mulyaningsih, Pepin Nahariani, & Rodiyah Rodiyah. (2017). PATCH CAPSICUM OLEORESIN FOR REDUCING DISMENORE . *Malaysian Journal of Medical Research (MJMR)*, 1(4 SE-), 35–39. <https://ejournal.lucp.net/index.php/mjmr/article/view/283>
- [3] Hu, Z., Tang, L., Chen, L., Kaminga, A. C., & Xu, H. (2020). Prevalence and Risk Factors Associated with Primary Dismenore among Chinese Female University Students: A Cross-sectional Study. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 33(1), 15–22. <https://doi.org/10.1016/j.jpag.2019.09.004>
- [4] Jaleel, G., Shaphe, M. A., Khan, A. R., Malhotra, D., Khan, H., Parveen, S., Qasheesh, M., Beg, R. A., Chahal, A., Ahmad, F., & Ahmad, M. F. (2022). Effect of Exercises on Central and Endocrine System for Pain Modulation in Primary Dismenore. *Journal of Lifestyle Medicine*, 12(1), 15–25. <https://doi.org/10.15280/jlm.2022.12.1.15>
- [5] Kanchibhotla, D., Subramanian, S., & Singh, D. (2023). Management of dismenore through yoga: A narrative review. *Frontiers in Pain Research (Lausanne, Switzerland)*, 4, 1107669. <https://doi.org/10.3389/fpain.2023.1107669>
- [6] Karout, S., Soubra, L., Rahme, D., Karout, L., Khojah, H. M. J., & Itani, R. (2021). Prevalence, risk factors, and management practices of primary dismenore among young females. *BMC Women's Health*, 21(1), 392. <https://doi.org/10.1186/s12905-021-01532-w>
- [7] Kim, S.-D. (2019). Yoga for menstrual pain in primary dismenore: 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>
- [8] Krivickas, K. M., Sanchez, L. A., Kenney, C. T., & Wright, J. D. (2010). Fiery wives and icy husbands: Pre-marital counseling and covenant marriage as buffers against effects of childhood abuse on gendered marital communication? *Social Science Research*, 39(5), 700–714. <https://doi.org/10.1016/j.ssresearch.2010.05.003>