

PELATIHAN YOGA DAN PEMBERIAN AROMA TERAPI DALAM MENCEGAH DAN MENGATASI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI WILAYAH PUSKEMAS ABIANSEMAL II

I Gusti Agung Manik Karuniadi^{1)*}, Luh Putu Widiastini²⁾, Putu Ayu Dina Saraswati³⁾
STIKES Bina Usada Bali, Indonesia

*Corresponding author: manikkaruniadi@gmail.com

ABSTRAK

Nyeri menstruasi (dismenorea) adalah salah satu dari beberapa jenis permasalahan yang paling umum terjadi pada perempuan dalam siklus menstruasinya yang menyebabkan banyak remaja mencari pengobatan ke tempat pelayanan kesehatan. Pengobatan paling umum yang dilakukan oleh tenaga kesehatan adalah dengan memberikan analgesia (metode farmakologi). Metode sederhana tanpa obat (non farmakologi) yang dapat dilakukan yaitu akupresur, hipnosis, aroma terapi serta yoga. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat adalah remaja putri dapat menerapkan yoga serta mengetahui dan menggunakan aroma terapi lavender sebagai upaya hidup serta untuk mencegah dan mengurangi dismenore. Metode yang digunakan adalah pelatihan secara langsung dengan metode ceramah plus, demonstrasi dan role play, serta metode pemecahan masalah. Hasil pengabdian menunjukkan terjadi peningkatan pengetahuan sebelum diberikan pelatihan yoga dan aroma terapi untuk mencegah dan mengatasi dismenorea yang sebelumnya hanya sebanyak 5% yang tahu menjadi 92,5% dan terjadi penurunan skor nyeri sebelum dan setelah pelatihan dari nilai 4,6 menjadi 1,5. Dapat disimpulkan bahwa pelatihan ini, efektif untuk meningkatkan pengetahuan remaja dan pelatihan yoga dan aroma terapi efektif untuk menurunkan nyeri dismenorea pada remaja. Diharapkan bagi kader posyandu remaja, bidan maupun tenaga kesehatan lain dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilannya dalam memberikan asuhan pada remaja dengan memberikan terapi non farmakologi yang dalam mencegah dan mengatasi dismenorea.

Kata Kunci: pelatihan yoga, aroma terapi, dismenore, remaja putri

PENDAHULUAN

Puskesmas Abiansemal II terletak di Jalan Raya Krasan, Sedang, Abiansemal, Kabupaten Badung. cakupan penjangkaran sekolah di Kabupaten Badung mengalami penurunan menjadi 45,9% dimana sebelumnya 100%. Hal ini kemungkinan terjadi oleh karena adanya pandemi Covid-19. Penurunan cakupan ini, ditakutkan memengaruhi pemantauan kesehatan anak sekolah yang tetap harus mendapatkan perhatian. Pada puskesmas Abiansemal II, cakupan pelayanan pada kesehatan usia produktif khususnya yang mendapat pelayanan skrining kesehatan sesuai standar adalah 79,7%.

Skrining kesehatan sangat diperlukan oleh perempuan khususnya pada usia produktif. Deteksi dini suatu penyakit akan dapat menurunkan resiko keparahan penyakit dan menurunkan resiko mortalitas dari suatu penyakit tertentu. Apabila

masyarakat pada usia produktif mengalami penyakit ataupun gangguan kesehatan, maka akan mempengaruhi kualitas hidupnya dan akan memberikan pengaruh pada perkembangan negara. Bonus Demografi (penduduk Indonesia didominasi oleh usia produktif (15-64 tahun)) yaitu dengan jumlah mencapai 191,08 juta jiwa 70,72% sedang dialami oleh Indonesia pada tahun 2020 (Badan Pusat Statistik, 2021). Penduduk dengan usia 10-24 tahun serta belum atau sedang menikah merupakan definisi remaja (Kementerian Kesehatan RI, 2017). Perkembangan dinamis yang terjadi pada kehidupan seseorang terjadi fase remaja. Masa ini merupakan periode transisi dari masa anak ke masa dewasa yang ditandai dengan percepatan perkembangan fisik, mental, emosional, dan sosial.

Menstruasi adalah perubahan yang signifikan terjadi pada remaja putri sebagai

bukti berkembangnya organ reproduksi khususnya remaja putri. Fase penting ini merupakan hal penting yang perlu diperhatikan oleh tenaga kesehatan. Angka kejadian dismenore ini, cukup besar kejadiannya terjadi di dunia yaitu sebesar 70-90%. Dampak negatif dari dismenore ini yaitu memberikan pengaruh pada beberapa aktivitas penting dalam kehidupan yang mengalaminya yaitu akademik, sosial dan olahraganya (N. M. S. D. Lestari, 2013). Di Bali, sebanyak 48,5% perempuan mengalami dismenorea (T. R. Lestari, Wati, Juanamasta, Thrisnadewi, & Sintya, 2019).

Nyeri saat menstruasi (dismenore) adalah permasalahan yang pada siklus menstruasi sehingga meningkatkan kunjungan remaja putri ke tempat pelayanan kesehatan untuk berobat atau melakukan konsultasi (Prawirohardjo, 2014). *Body Mass Index* (BMI), merokok, usia menarche (menstruasi pertama), lama menstruasi, dan gangguan psikologis (Kural, Noor, Pandit, Joshi, & Patil, 2015)(Pundati, Sistiarani, & Hariyadi, 2016), riwayat keluarga (Ju, Jones, & Mishra, 2014), serta kebiasaan berolahraga (Nurwana, Sabilu, & Fachlevy, 2017) adalah faktor-faktor predisposisi dari dismenore.

Pengobatan yang paling umum yang diberikan pada kasus dismenore adalah dengan pemberian analgesia (farmakologi). Selain itu, juga dapat diberikan metode tanpa obat-obatan (non farmakologi). Metode non farmakologi yang dapat dilakukan adalah relaksasi nafas, terapi musik, akupuntur, hipnosis, akupresur, aroma terapi dan yoga (Hamlin & Robertson, 2017). Peningkatan kualitas hidup seseorang adalah keuntungan lain dari metode non farmakologi dibandingkan dengan farmakologi selain mengurangi nyeri (Hamlin & Robertson, 2017). Yoga memiliki keuntungan yang komprehensif dalam hidup seseorang yang melakukannya yaitu dapat memberikan manfaat secara fisik, psikologis, serta spiritual dengan mengintegrasikan oleh tubuh, nafas, serta menyadari seluruh aktivitas (pikiran) sehingga dapat menstimulasi diproduksinya hormon endorphine yang memberikan dampak ketenangan, kebahagiaan, dan

mengurangi nyeri yang dirasakan (Nag & Kodali, 2013). Penggunaan aroma terapi dengan bahan tertentu seperti lavender dengan cara dihirup memberikan dampak yang baik bagi kesehatan fisik dan psikologis yang menghirupnya karena dapat merangsang diproduksinya hormon endorphine sehingga sering digunakan sebagai aroma untuk ketenangan, membanti orang yang mengalami depresi, cemas dan stres dan stres (Nikjou et al., 2016).

Permasalahan yang diselesaikan adalah masih banyak remaja putri yang mengalami ketidaknyamanan akibat Dismenore, dan ketidaktahuan remaja putri tentang cara mencegah dan mengatasi dismenore. Rencana pemecahan masalah dari banyak remaja putri yang mengalami ketidaknyamanan akibat Dismenore adalah memberikan pelatihan yoga dan pemberian aromaterapi lavender pada remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Abiansemal II. Pelatihan Yoga diberikan sebanyak dua minggu sekali selama dua bulan.

Pemberian Yoga yang diberikan adalah Yoga dengan gerakan-gerakan yang khusus untuk mencegah dan mengatasi Dismenore yang terdiri dari beberapa tahapan yaitu yoga Pranayama, Pawanmuktasana (pemanasan), gerakan inti yoga (asana-asana untuk mengatasi dismenore), dan savasana (rileksasi). Yoga ini dikombinasikan dengan pemberian aromaterapi lavender sebanyak total 10 ml yang diberikan pada setiap remaja putri yang hadir. Aroma terapi dihirup oleh remaja putri setelah sebelumnya diteteskan sebanyak 2 tetes pada kapas, yang dilakukan 3 hari sebelum jadwal menstruasi sampai hari kedua menstruasi.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat berlangsung selama 2 bulan yaitu April dan Mei 2022. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat adalah remaja putri dapat menerapkan yoga sebagai salah satu gaya hidup sehat yang berguna untuk mencegah dan mengatasi dismenore serta mengetahui dan mengaplikasikan penggunaan aroma terapi lavender untuk mengurangi dismenore.

METODE KEGIATAN

Lokasi Pengabdian ini dilaksanakan di wilayah Puskesmas Abiansemal II, di Wantilan kantor Desa Mekar Bhuana. Waktu dan Durasi Kegiatan Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian dimulai dari tahap persiapan sampai evaluasi hasil pelaksanaan pelatihan berlangsung selama 3 bulan yaitu pada bulan Maret hingga bulan Mei 2023.

Pelaksanaan pelatihan yoga dan pemberian aroma terapi pada remaja putri diikuti oleh 40 orang remaja yang berusia 12 – 19 tahun. Kegiatan dilaksanakan sebanyak 4 kali selama bulan April 2023 (satu minggu sekali) di wantilan Desa Mekar Bhuana.

Metode pelatihan yang diberikan melalui beberapa cara, yaitu:

- *Metode ceramah plus*

Metode ini digunakan untuk meningkatkan pemahaman remaja tentang topik-topik yang diberikan dengan memberikan materi dengan metode ceramah dan setelah itu dilanjutkan dengan membuka kesempatan untuk menanyakan materi-materi yang kurang jelas.

- *Metode demonstrasi dan role play*

Tim melakukan praktik yoga dan cara menggunakan aroma terapi lavender menggunakan alat peraga yang telah disiapkan secara langsung pada peserta. Seluruh peserta mengikuti secara langsung praktik yang diajarkan.

- *Metode Pemecahan Masalah (Problem Based Learning)*

Pada tahapan ini, tim pelaksana memberikan kesempatan pada peserta untuk menyampaikan kasus-kasus terkait dengan gangguan menstruasi yang dialami atau mungkin dialami oleh orang-orang sekitarnya untuk kemudian didiskusikan dicari jalan keluar untuk menyelesaikan permasalahan tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Pengetahuan Remaja Putri tentang Yoga dan Aroma Terapi Dalam Mencegah dan Mengatasi Dismenorea

Pengetahuan	Tahu	Tidak Tahu
Sebelum	2 (5%)	38 (95%)
Setelah	47 (92,5%)	3 (7,5%)

Pada tabel 1 menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan sebelum diberikan pelatihan yoga dan aroma terapi untuk mencegah dan mengatasi dismenorea yang sebelumnya hanya sebanyak 2 orang (5%) yang tahu menjadi 47 orang (92,5%).

Tabel 2. Tingkat Nyeri Dismenorea sebelum dan setelah Pelatihan Yoga dan Aroma Terapi

Pain assasment	Mean
Sebelum	4,6
Setelah	1,5

Pada tabel 2, didapatkan bahwa terjadi penurunan skor nyeri sebelum dan setelah pelatihan dari nilai 4,6 menjadi 1,5.

Menurut *World Health Organization* pada tahun 2017, pada setiap negara, angka kejadian dismenorea lebih dari 50%. Di Indonesia, angka kejadian dismenorea sebesar 55% pada kalangan usia produktif dan 15% diantaranya mengeluhkan aktivitasnya terganggu karena dismenorea (Kojo, Kaunang, & Rattu, 2021). Di dunia, prevalensi dismenorea pada usia reproduksi berkisar antara 16-19% dengan nyeri hebat sebesar 2-29% (Ju et al., 2014). Dismenore dapat diatasi dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi non farmakologi yang dapat dilakukan untuk mengurangi dismenorea antara lain relaksasi nafas, terapi musik, akupuntur, yoga, aromaterapi, kompres hangat, *hypnosis*, akupresur (Hamlin & Robertson, 2017; Simsek Kucukkelepce, Unver, Nacar, & Tashan, 2021; Wang & Wang, 2021). Kelebihan dari terapi non farmakologi selain dapat mengatasi nyeri, dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang yang melakukannya (Hamlin & Robertson, 2017).



Gambar 1. Pelaksanaan Pelatihan Yoga pada Remaja Pertama



Gambar 2. Pelaksanaan Pelatihan Yoga pada Remaja Kedua



Gambar 3. Melakukan Pretest Pengetahuan remaja tentang Yoga dan Aroma Terapi

Pemahaman remaja tentang suatu hal akan mempengaruhi sikap dan perilaku remaja tersebut. Pemberian pelatihan secara langsung dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang secara signifikan (Rusilanti & Riska, 2021). Metode Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dengan memberikan pelatihan secara langsung kepada remaja, terbukti efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja khususnya Yoga dan Aroma Terapi dalam Mencegah dan Mengatasi Dismenorea.

Pemberian Yoga dan Aroma Terapi pada remaja putri, berdasarkan hasil-hasil penelitian yang telah dilakukan efektif untuk menurunkan nyeri dismenorea pada remaja (Manurung & Rahmalia, 2015; Nag

& Kodali, 2013; Ningrum, 2017).

Saat seseorang melakukan gerakan-gerakan yoga, otot-otot skelet dari tubuh seseorang yang melakukannya menjadi rileks dari kondisi spasme yang terjadi akibat dari peningkatan protaglandin sehingga terjadi pelebaran pembuluh darah (vasodilatasi) dan akan meningkatkan aliran darah ke daerah yang mengalami iskemik dan spasme (Zuraida & Keta, 2020).

Aromaterapi adalah salah satu terapi non farmakologi yang menggunakan bau-bauan atau wangi-wangian yang berasal dari senyawa aromatik. Mekanisme dari aromaterapi dalam menurunkan nyeri adalah dengan menstimulasi kerja sel neurokimia otak, yaitu thalamus untuk memproduksi enfealin yang dapat menimbulkan perasaan tenang dan penghilang sakit yang bersifat alami (Yunianingrum & Widyastuti, 2018).

PENUTUP

Pelatihan yoga dan pemberian aroma terapi efektif dalam mencegah dan mengatasi dismenore pada remaja putri di wilayah puskesmas abiansemal II. Peningkatan kesehatan remaja putri melalui pelatihan ini tidak hanya memberikan manfaat secara fisik yaitu mencegah dan mengatasi dismenorea saja, tetapi juga memberikan efek psikologis yaitu menimbulkan perasaan tenang dan bahagia. Diharapkan bagi kader posyandu remaja, bidan maupun tenaga kesehatan lain dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilannya dalam memberikan asuhan pada remaja sesuai dengan kebutuhan khususnya terapi non farmakologi yang dalam mencegah dan mengatasi dismenorea.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik. (2021). Hasil Sensus Penduduk 2020. *Bps.Go.Id*.
- Hamlin, A. S., & Robertson, T. M. (2017). Pain and complementary therapies. *Critical Care Nursing Clinics*, 29(4), 449–460.
- Ju, H., Jones, M., & Mishra, G. (2014). The prevalence and risk factors of dysmenorrhea. *Epidemiologic*

- Reviews*, 36(1), 104–113.
- Kementerian Kesehatan RI. (2017). Infodatin Reproduksi Remaja-Ed.Pdf. *Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja*.
- Kojo, N. H., Kaunang, T. M. D., & Rattu, A. J. M. (2021). Hubungan Faktor-faktor yang Berperan untuk Terjadinya Dismenore pada Remaja Putri di Era Normal Baru. *E-CliniC*, 9(2), 429–436. <https://doi.org/10.35790/ECL.V9I2.34433>
- Kural, M., Noor, N. N., Pandit, D., Joshi, T., & Patil, A. (2015). Menstrual characteristics and prevalence of dysmenorrhea in college going girls. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 4(3), 426.
- Lestari, N. M. S. D. (2013). Pengaruh dismenoreia pada remaja. In *Prosiding Seminar Nasional MIPA*.
- Lestari, T. R., Wati, N. M. N., Juanamasta, I. G., Thrisnadewi, N. L. P., & Sintya, N. K. A. (2019). Pengaruh Terapi Yoga (Paschimottanasana dan Adho Mukha Padmasana) terhadap Intensitas Nyeri pada Remaja Putri yang Mengalami Dismenore Primer. *Journal of Health Science and Prevention*, 3(2), 94–100. <https://doi.org/10.29080/jhsp.v3i2.221>
- Manurung, M. F., & Rahmalia, H. D. (2015). Efektivitas Yoga Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja. Riau University.
- Nag, U., & Kodali, M. (2013). Meditation and Yoga As Alternative Therapy for Primary Dysmenorrhea. *Usha Nag et Al MEDITATION AND YOGA AS ALTERNATIVE THERAPY FOR PRIMARY DYSMENORRHEA Int J Med Pharm Sci*, 03(07), 3.
- Nikjou, R., Kazemzadeh, R., Rostamnegad, M., Moshfegi, S., Karimollahi, M., & Salehi, H. (2016). The effect of lavender aromatherapy on the pain severity of primary dysmenorrhea: A triple-blind randomized clinical trial. *Annals of Medical and Health Sciences Research*, 6(4), 211. https://doi.org/10.4103/amhsr.amhsr_527_14
- Ningrum, N. P. (2017). Efektifitas Senam Dismenore Dan Yoga Untuk Mengurangi Dismenore. *Global Health Science*, 2(2), 325–331. Retrieved from <http://jurnal.csdforum.com/index.php/GHS/article/view/160>
- Nurwana, N., Sabilu, Y., & Fachlevy, A. (2017). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Disminorea Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 8 Kendari Tahun 2016. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Unsyiah*, 2(6), 185630.
- Prawirohardjo, S. (2014). *Ilmu Kandungan* (3rd ed.). Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Pundati, T. M., Sistiarani, C., & Hariyadi, B. (2016). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswa Semester VIII Universitas Jenderal Soedirman Purwokerto. *Jurnal Kesmas Indonesia*, 08(1), 40–48.
- Rusilanti, & Riska, N. (2021). Mencegah Terjadinya Stunting Melalui Edukasi Gizi. *Jurnal Kesejahteraan Keluarga Dan Pendidikan*, 8, 175–185.
- Simsek Kucukkelepce, D., Unver, H., Nacar, G., & Tashan, S. T. (2021). The effects of acupressure and yoga for coping with premenstrual syndromes on premenstrual symptoms and quality of life. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 42(July 2020), 101282. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2020.101282>
- Wang, Y., & Wang, T. (2021). Intervention Study on Hypnotherapy of Primary Dysmenorrhea in Female College Students. *Psychosomatic Medicine Research*, 3(4), 189. <https://doi.org/10.53388/psmr2021-1220-059>

Yunianingrum, E., & Widyastuti, Y. (2018). Pengaruh Kompres Hangat dan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren As Salafiyah Dan Pondok Pesantren Ash-Sholihah Sleman. Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.

Zuraida, Z., & Keta, D. P. (2020). Pengaruh Kombinasi Yoga Dan Aroma Terapi Lavender Terhadap Tingkat Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Sumatera Thawalib Parabek. *Maternal Child Health Care*, 2(2), 330. <https://doi.org/10.32883/mchc.v2i2.1046>