



PELATIHAN YOGA POSE *CAT STRETCH EXERCISE* UNTUK MENGURANGI NYERI MENSTRUASI PADA REMAJA

CAT STRETCH EXERCISE YOGA POSE TRAINING TO REDUCE MENSTRUAL PAIN IN YOUTH

Aprilina¹, Eprila², Sari Wahyuni³, Aprilia Ayu Shinta Yuka⁴, Yunike⁵, Ira Kusumawaty⁶

Politeknik Kesehatan Kemenkes Palembang

Jalan Jend Sudirman Km 3,5 No. 1365 Palembang, Indonesia

Email: eprila_palembang@yahoo.com

ABSTRAK

Wanita memiliki pengalaman menstruasi berbeda-beda, mulai dari tanpa keluhan hingga keluhan yang mengakibatkan rasa ketidaknyamanan dan mengganggu aktivitas. Salah satu teknik nonfarmakologis yang dapat meminimalisir nyeri saat menstruasi adalah yoga pose *Cat Stretch Exercise* yang mampu meningkatkan kadar hormone endorphine empat sampai lima kali sehingga berdampak menurunkan nyeri menstruasi. Penting untuk melatih yoga pose *Cat Stretch Exercise* pada mahasiswa agar mereka dapat mengatasi ketika nyeri muncul sehingga tidak mengganggu aktivitasnya. Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mahasiswa mengenai Yoga Pose *Cat Stretch Exercise*. Pelatihan ini dilaksanakan pada 18 orang mahasiswa sekolah kesehatan di Kota Palembang, yang mempunyai keluhan nyeri saat menstruasi, dengan menggunakan metode ceramah, diskusi dan demonstrasi serta pendampingan melalui jaringan media sosial whatsapp group. Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mahasiswa tentang nyeri saat menstruasi dan cara mengatasinya dengan melakukan Yoga pose *Cat Stretch Exercise*. Dapat disimpulkan bahwa yoga pose *Cat Stretch Exercise* dapat mengurangi nyeri haid yang umum terjadi pada remaja. Metode ini mudah, aman dan murah sehingga sebaiknya menjadi salah satu materi yang wajib disampaikan kepada mahasiswa agar produktivitasnya tidak terhambat.

Kata Kunci: nyeri menstruasi, *cat stretch exercise*, yoga

ABSTRACT

Women have different menstrual experiences, ranging from no complaints to complaints that cause discomfort and interfere with activities. One of the non-pharmacological techniques that can minimize pain during menstruation is the yoga pose *Cat Stretch Exercise* which can increase the levels of the hormone endorphins four to five times so that it has an impact on reducing menstrual pain. It is important to practice the yoga poses of *Cat Stretch Exercise* on students so that they can cope when pain occurs so that it does not interfere with their activities. The purpose of this community service is to increase students' knowledge and skills regarding Yoga Pose *Cat Stretch Exercise*. This training was carried out on 18 health school students in Palembang City, who had complaints of pain during menstruation, using lecture, discussion and demonstration methods as well as assistance through the WhatsApp group social media network. The results of this community service activity can increase students' knowledge and skills about pain during menstruation and how to overcome it by doing Yoga pose *Cat Stretch Exercise*. It can be concluded that the yoga pose *Cat Stretch Exercise* can reduce menstrual pain which is common in adolescents. This method is easy, safe and inexpensive so it should be one of the materials that must be delivered to students so that their productivity is not hampered.

Keywords: menstrual pain, *paint stretch exercise*, yoga

PENDAHULUAN

Masa remaja ialah periode waktu individu yang beralih dari fase anak-anak ke fase dewasa (Bobak, Lowdermik, dan Jensen, 2012). Masa remaja terjadi perubahan psikologis dan biologis yang pesat terutama pada organ reproduksinya yaitu perubahan lat kelamin dari tahap anak-anak



ke dewasa yang dipengaruhi oleh berbagai faktor: termasuk masyarakat, teman sebaya dan media massa (Soetjningsih, 2010). Pada remaja putri terjadi perubahan fisik yaitu perubahan organ organ reproduksi yang ditandai dengan datangnya menstruasi (Kumalasari dan Andhyantoro, 2012).

Remaja perempuan salah satu tanda primer pubertas adalah terjadinya *menarche*. *Menarche* adalah awal dari Menstruasi atau haid ditandai dengan perdarahan vagina secara berkala akibat terlepasnya lapisan endometrium uterus (Janiwarty dan Herri, 2013).

Setiap wanita memiliki pengalaman menstruasi yang berbeda-beda. Sebagian wanita mendapatkan menstruasi tanpa keluhan, namun tidak sedikit dari mereka yang mendapatkan menstruasi disertai keluhan sehingga mengakibatkan rasa ketidaknyamanan berupa dismenorea. Dismenorea merupakan nyeri perut bagian bawah yang terkadang nyeri tersebut meluas hingga ke pinggang, punggung bagian bawah dan paha (Badziad, 2008). Menstruasi atau haid adalah perdarahan vagina secara berkala akibat terlepasnya lapisan endometrium uterus (Janiwarty dan Pieter, 2013).

Beberapa perempuan usia subur mengalami nyeri pada saat menstruasi. Nyeri itu biasanya berlangsung di hari-hari menjelang atau awal menstruasi. Nyeri biasanya akan terasa di perut bagian bawah atau tengah bahkan kadang juga hingga ke pinggul, paha, dan punggung. Biasanya tingkat keparahan rasa nyeri bervariasi antara satu perempuan dan perempuan lain, dan juga antara siklus haid pada perempuan yang sama. Kadang nyeri mungkin hamper tidak terasa. Namun bisa juga disaat lain, nyeri akan terasa sangat hebat disertai kejang, lemas, demam, pusing dan berbagai gangguan lambung seperti mual, muntah, dan diare (Yekti dan Tantrini, 2013).

Penyebab utama terjadinya nyeri haid adalah sebuah zat bernama *prostaglandin*. Zat ini terdapat pada lapisan rahim yang bertugas merangsang kontraksi untuk melepaskan lapisan rahim saat proses menstruasi dimulai. Kontraksi inilah yang menyebabkan kram. *Prostaglandin* juga menyebabkan pelebaran pembuluh darah sehingga haid mudah dikeluarkan. Akibatnya, tubuh menjadi lemas dan kepala terasa pusing karena tekanan darah yang menurun (Mumpuni & Andang, 2013).

Menurut data WHO (2012), kejadian kasus nyeri haid cukup tinggi, hasil penelitian didapatkan 54,9% mengalami nyeri haid, mulai dari ringan 24,25%, sedang 21,28% dan berat 9,36%. Hal ini berarti 1 diantara 10 remaja mengalami nyeri haid yang berat (Savitri, 2015). Banyak cara untuk menghilangkan atau menurunkan nyeri haid baik secara farmakologis maupun non farmakologis. Manajemen non farmakologis lebih aman digunakan karena tidak menimbulkan efek samping seperti obat-obatan (Ningsih, 2011).

Cat Stretch Exercise merupakan sebuah senam yang tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan peredaran darah, meningkatkan kekuatan otot-otot dan sendi-sendi. *Cat Stretch Exercise* dapat meningkatkan kadar hormon *endrophine* empat sampai lima kali dalam darah sehingga hal tersebut dapat menurunkan rasa nyeri saat menstruasi (Haruyama, 2011).

Peserta kegiatan pelatihan ini berjumlah 30 orang mahasiswa, hasil survey awal 60 % mengalami nyeri haid, dan cara penanganannya adalah dengan meminum obat analgetik. Terdapat beberapa peserta mengalami nyeri menstruas hingga tidak dapat mengikuti pembelajaran pada setiap periode menstruasi. Menjadi perlu untuk melakukan pelatihan teknik yoga pose *cat stretch Exercise* untuk mengurangi nyeri menstruasi pada mahasiswa kesehatan yang masih tergolong remaja.



IDENTIFIKASI MASALAH

Berdasarkan paparan analisis situasi dan kondisi existing mitra dapat diidentifikasi permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa yaitu adanya kebutuhan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mahasiswa mengenai yoga pose *Cat Stretch Exercise* untuk mengurangi nyeri menstruasi. Rumusan masalah pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat sebagai berikut:

1. Bagaimanakah meningkatkan pengetahuan mahasiswa mengenai yoga pose *Cat Stretch Exercise* untuk mengurangi nyeri menstruasi?
2. Bagaimanakah meningkatkan keterampilan mahasiswa dalam melakukan yoga pose *Cat Stretch Exercise* untuk mengurangi nyeri menstruasi?

METODELOGI PELAKSANAAN

Adapun metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan ini adalah metode ceramah dan diskusi serta demonstrasi. Metode ceramah dan diskusi menjadi pilihan dalam memberikan karena ketidaktahuannya mahasiswa mengenai yoga pose *Cat Stretch Exercise* maka sangat penting untuk memberikan pengetahuan awal tentang yoga pose *Cat Stretch Exercise* tersebut. Harapannya sebelum melakukan yoga pose *Cat Stretch Exercise* masing masing peserta sudah mengetahui tentang materinya sehingga sudah memiliki dasar pengetahuan dalam melakukan yoga pose *Cat Stretch Exercise*. Langkah-langkah kegiatan yaitu sebagai berikut :

1. Tahap Persiapan
 - a. Mempersiapkan bahan administrasi (surat menyurat).
 - b. Mempersiapkan Perizinan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.
 - c. Mempersiapkan materi kegiatan, lembar kuesioner pretest dan posttest
 - d. Mempersiapkan media (leaflet)
 - e. Mempersiapkan pembuatan SAP yoga pose *Cat Stretch Exercise*
 - f. Mempersiapkan alat untuk yoga pose *Cat Stretch Exercise*
 - g. Membagikan tugas dalam pelaksanaan kegiatan
 - h. Melibatkan mahasiswa dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat
 - i. Memastikan jumlah mahasiswa yang akan ikut dalam pelatihan yoga pose *Cat Stretch Exercise*.
 - j. Mempersiapkan jadwal pelaksanaan kegiatan yoga pose *Cat Stretch Exercise* serta mempelajari materi yang akan disampaikan.
 - k. Membuat rencana pelaksanaan kegiatan

2. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan ini diawali dengan pembukaan kegiatan dan setiap peserta akan diberikan formulir kesediaan untuk ikut dalam kegiatan pelatihan. Selanjutnya sebelum diberikan materi, setiap peserta akan diberikan lembar pretest tentang yoga pose *Cat Stretch Exercise*. Setiap peserta akan diberikan leaflet tentang penggunaan yoga pose *Cat Stretch Exercise* dan tim pelaksana menjelaskan materi yang ada pada leaflet tersebut dan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab. Setelah materi dijelaskan kemudian tim pelaksana mendemonstrasikan atau melakukan pelatihan bagaimana menggunakan melakukan yoga pose *Cat Stretch Exercise* dengan benar,



lalu setiap peserta didampingi oleh tim pelaksana, mempraktikkan yoga pose *Cat Stretch Exercise* sesuai dengan yang telah dipraktikkan oleh tim pelaksana.

3. Tahap Evaluasi

Sebagai bentuk evaluasi dari pelatihan yang telah dilaksanakan, kemudian dilakukan post test terhadap peserta pengabdian masyarakat.

Berikut ini beberapa foto selama pelaksanaan kegiatan pengabdian untuk meningkatkan pengetahuan mahasiswa tentang cara mengurangi rasa nyeri haid, meningkatkan keterampilan mahasiswa tentang pose *Cat Stretch Exercise* untuk mengurangi nyeri haid, meningkatnya prestasi akademik mahasiswa, dan menurunnya jumlah mahasiswa yang absen kuliah disebabkan oleh dismenorhae.



Gambar 1. Foto pelaksanaan kegiatan penyuluhan dan pelatihan Yoga pose *Cat Stretch Exercise*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan di Prodi D3 Kebidanan STIKES Aisyiyah Palembang bagi mahasiswa Prodi D3 Kebidanan STIKES Aisyiyah Palembang memberikan hasil antara lain yaitu:

a. Karakteristik peserta

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat didapatkan bahwa karakteristik responden berdasarkan umur didapatkan semua peserta berada pada umur 16 – 19 tahun. Jika diamati dari tingkat usia maka secara keseluruhan responden pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berada pada tahap remaja akhir (*Late Adolescence*) dimana masa ini merupakan konsolidasi menuju periode dewasa dan ditandai dengan pencapaian lima hal yang diantaranya terbentuknya identitas seksual yang permanen (Sarwono, 2012).

Menurut Progestian (2010), terjadinya dismenore primer umumnya terjadi setelah 1–2 tahun dari menarche atau usia pertama haid. Menarche dapat terjadi mulai usia 12-15 tahun (Anurogo, 2008). Berdasarkan hal tersebut maka dismenore akan terjadi pada remaja usia 16-18 tahun. Usia menarche yang cepat kurang dari 12 tahun menjadi faktor risiko terjadinya dismenorea primer



(Daniel, 2010). Prevalensi dismenore pada remaja putri di Indonesia dilaporkan sekitar 92%. Insiden ini menurun seiring dengan bertambahnya usia dan meningkatnya kelahiran.

b. Keluhan yang terjadi saat menstruasi

Dari hasil wawancara dan pengisian kuesioner mengenai keluhan yang dirasakan remaja putri sebelum atau selama menstruasi didapatkan beberapa keluhan yang dirasakan yakni diawal menstruasi sering mengalami nyeri yg menjalar ke pinggang bagian belakang seperti menusuk-nusuk, nyeri pada bagian punggung dan kaki, nyeri pada bagian pinggang dan nyeri perut. Selain merasakan nyeri, terdapat beberapa peserta yang mengeluh menstruasinya tidak teratur dan merasa pegal-pegal. Kemudian untuk mengatasi keluhan menstruasi tersebut, peserta mengaku melakukan berbagai cara yakni diantaranya dengan cara mencari posisi yang nyaman, istirahat, mengompres dengan air hangat, merangkak, menungging, berbaring dan kaki agak sedikit diangkat, perengangan otot, tidur serta memberikan minyak angin pada bagian perut.

c. Pengetahuan mengenai yoga pose *Cat Stretch Exercise*

Pengetahuan mahasiswa mengenai yoga pose *Cat Stretch Exercise* sebelum diberikan pelatihan didapatkan hasil bahwa sebagian besar peserta memiliki pengetahuan yang kurang mengenai yoga pose *Cat Stretch Exercise*. Hal ini didapat dilihat pada hasil pengisian kuesioner yang diberikan sebelum materi pelatihan yoga pose *Cat Stretch Exercise* disampaikan oleh pelaksana. Dari hasil tersebut didapatkan bahwa pengetahuan mahasiswa tentang yoga pose *Cat Stretch Exercise* yang berpengetahuan kurang sebanyak 10 orang mahasiswa atau sebesar 56%, yang berpengetahuan cukup sebanyak 7 orang mahasiswa atau sebesar 39% dan hanya 1 orang dengan pengetahuan tinggi atau sebesar 6%. Pengetahuan yang kurang tersebut disebabkan karena masih minimnya informasi mengenai yoga pose *Cat Stretch Exercise*. Banyak remaja putri yang belum mengetahui apa itu yoga pose *Cat Stretch Exercise* dan manfaat serta bagaimana melakukan yoga pose *Cat Stretch Exercise*.

Setelah diberikan pelatihan maka terjadi peningkatan pengetahuan dari yang semula rendah menjadi memiliki pengetahuan yang tinggi mengenai yoga pose *Cat Stretch Exercise*. Hal ini dilihat saat sesi tanya jawab setelah pelatihan yoga pose *Cat Stretch Exercise* dilaksanakan, semua peserta dapat menjawab dengan benar semua pertanyaan yang diajukan oleh pelaksana.

d. Keterampilan melakukan yoga pose *Cat Stretch Exercise*

Keterampilan mahasiswa melakukan yoga pose *Cat Stretch Exercise* sebelum diberikan pelatihan didapatkan hasil bahwa seluruh responden memiliki keterampilan yang rendah mengenai yoga pose *Cat Stretch Exercise* untuk mengurangi nyeri saat menstruasi. Berdasarkan hasil pengisian kuesioner yang diberikan oleh pelaksana kepada peserta sebelum memulai kegiatan pelatihan, didapatkan hasil bahwa belum ada peserta yang melakukan yoga pose *Cat Stretch Exercise* sebagai salah satu terapi atau manajemen nyeri untuk mengurangi nyeri menstruasi secara non farmakologi. Pada saat wawancara, peserta mengaku belum mengetahui bagaimana cara melakukan yoga pose *Cat Stretch Exercise*. Hal ini disebabkan karena masih minimnya informasi mengenai yoga pose *Cat Stretch Exercise*. Banyak remaja putri yang belum mengetahui apa itu yoga pose *Cat Stretch Exercise*, manfaat dari yoga pose *Cat Stretch Exercise* serta bagaimana melakukan yoga pose *Cat Stretch Exercise*.



Setelah diberikan demonstrasi yoga pose *Cat Stretch Exercise*, peserta dapat mempraktikkan yoga pose *Cat Stretch Exercise*, walaupun terdapat beberapa peserta yang belum hapal urutan ataupun langkah-langkah dalam setiap gerakan dari yoga pose *Cat Stretch Exercise*. Bagi peserta yang belum yang belum mampu melakukan langkah setiap gerakan dari yoga pose *Cat Stretch Exercise* dengan benar, pelaksana melakukan bimbingan kepada peserta tersebut dalam mempraktikkan yoga pose *Cat Stretch Exercise* sehingga diakhir sesi saat evaluasi didapatkan hasil semua peserta mampu untuk melakukan gerakan-gerakan dari yoga pose *Cat Stretch Exercise* dengan benar. Pelatihan mengenai yoga pose *Cat Stretch Exercise* merupakan aspek penting dalam meningkatkan keterampilan mahasiswa dalam manajemen nyeri menstruasi karena dengan menerapkan melakukan yoga pose *Cat Stretch Exercise* akan mendapatkan manfaat yang cukup besar terutama dalam mengurangi rasa nyeri menstruasi dan manfaat lainnya yang dapat dirasakan setelah melakukan yoga pose *Cat Stretch Exercise*.

e. Evaluasi secara keseluruhan

Target peserta pengabdian kepada masyarakat seperti direncanakan sebelumnya adalah minimal 20 peserta, dalam pelaksanaannya hanya diikuti oleh 18 orang peserta, dapat disimpulkan tercapai telah mencapai 90% kehadiran peserta. Angka tersebut menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilihat dari jumlah peserta yang mengikuti dapat dikatakan kurang dari target awal, hal ini dikarenakan kondisi pandemi COVID-19 yang mengharuskan sebagian mahasiswa belajar dari rumah (*learn from home*) namun secara keseluruhan target peserta telah tercapai karena telah mendekati 100% kehadiran peserta sesuai dengan yang direncanakan pada kegiatan pelatihan. Ketercapaian tujuan pengabdian kepada masyarakat mengenai yoga pose *Cat Stretch Exercise* ini secara umum sudah baik, baik pengetahuan maupun keterampilan peserta pengabdian masyarakat, hal ini dilihat dari hasil evaluasi terhadap para peserta yaitu pengetahuan yoga pose *Cat Stretch Exercise* yang baik serta keterampilan yoga pose *Cat Stretch Exercise* yang dilakukan oleh peserta dengan baik dan benar, maka dapat disimpulkan bahwa tujuan kegiatan ini dapat tercapai.

Ketercapaian target materi pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini cukup baik, karena materi pendampingan telah dapat disampaikan secara keseluruhan. Materi pendampingan yang telah disampaikan adalah definisi yoga pose *Cat Stretch Exercise*, manfaat yoga pose *Cat Stretch Exercise* dan langkah pelaksanaan yoga pose *Cat Stretch Exercise*.

SIMPULAN

Pengetahuan dan keterampilan remaja tentang yoga pose *cat stretch exercise* menjadi meningkat, remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Danielle. 2011. *Women's Health In General Practice*. Australia: Churchill Livingstone.
- Bintang, Y. A. (2012). *Gambaran Tingkat Kecemasan, Stress, dan Depresi Pada Pasien Kanker yang Menjalani Kemoterapi Di RSUP Dr. Hasan Sadikin Bandung*. *Students e-JournalUnpad*.
- BKKBN, 2012. *Buku Sumber untuk Advokasi Direktorat Advokasi dan KIE*. Jakarta
- Effendi, Ferry, 2009. *Keperawatan Kesehatan Komunitas: Teori dan Praktik dalam Keperawatan*. Jakarta: Selemba Medika.



- Hurlock, E. 2006. *Psikologi Perkembangan*. Terjemahan Penerjemah : Istiwidayanti dan soerdjarwo: Repha Publishing.
- Janiwarty, Bethsaida dan Herri Zan Pieter. 2013. *Pendidikan Psikologi Untuk Bidan*. Yogyakarta: Rpha Publishing.
- Kumalasari, I dan Andhyantoro, I, 2012. *Kesehatan Reproduksi Mahasiswa Kebidanan dan Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Marmi. 2012. *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas “ Peurperium Care”*. Yogyakarta: pustaka pelajar.
- Mansyur, Nurliana dan A.Kasrinda Dahlan. 2014. *Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Jawa Timur : Selaksa Medika.
- Mochtar, Rustam. 2011. *Sinopsis Obstetri Fisiologi Obstetri Jilid 1*. Jakarta: EGC
- Mumpuni, Y & Andang, T. 2013. *45 Penyakit Musuh Kaum Perempuan*. Yogyakarta: Rapha Publishing.
- Ningsih, Ratna. 2011. *Efektifitas Paket Pereda terhadap Intensitas Nyeri pada Remaja dengan Disminore di SMA Kecamatan Curup*. Tesis. Universitas Indonesia. Notoatmodjo, Soekidjo. 2013. *Metodologi Penelitian Kesehatan* Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Potter & Perry, 2015. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan. Konsep, dan Praktik* (Edisi 4. Cetakan ke-1). Jakarta: EGC.
- Purwanto, S. (2006). *Terapi Relaksasi*. Jakarta : Pustaka Pelajar
- Savitri, Rahayu. 2015. Gambaran Skala Nyeri Pada Usia Remaja. *Jurnal Keperawatan Aisyiah*. Bandung: ISSN 2355-6773/Vol. 2 No. 2 <http://jurnalkeperawatan.stikesaisyiahbandung.ac.id/>.
- Smeltzer, S. C., & Bare, B. G. (2001). *Bukuajaran keperawatan medical bedah brunner & suddarth* (8thed). Jakarta: EGC.
- Sukarni, Icesmi dan Margareth ZH. 2013. *Kehamilan, Persalinan dan Nifas*. Yogyakarta: Nuha Medika

