

Received: 22-12-2025

Accepted: 12-01-2026

Published: 24-01-2026

Penerapan Yoga Pada Remaja Mengatasi Disminorea

Rici Gusti

Universitas Awal Bros

okerici345@gmail.com

Tinta Julianawati

Universitas Awal Bros

Yulinda Laska

Universitas Awal Bros

Lim Susan

Universitas Awal Bros

Abstrak

Kejadian disminorea Periode remaja putri merupakan periode transisi dari periode anak dan periode dewasa yang biasanya akan mengalami perubahan fisik dan seksual serta remaja akan membangun identitas diri mereka. Yoga adalah cara hidup yang mengajarkan keseimbangan dalam hidup. Yoga merupakan salah satu jenis teknik relaksasi yang dapat menurunkan intensitas nyeri dengan merilekskan otot-otot skelet yang mengalami spasme dan meningkatkan aliran darah ke daerah yang mengalami *spasme*. Tujuan Umum dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk menerapkan kepada para remaja putri gerakan yoga pada saat mengalami nyeri disminorea. Kegiatan ini dilaksanakan di PMB Bd. Veronicha, Amd. Keb Kota Batam dengan metode pemberian materi dan simulasi klinis dan diskusi interaktif. Hasil evaluasi remaja putri dapat mengaplikasikan gerakan – gerakan terapi yoga pada saat mengalami nyeri disminorea.

Kata Kunci: Disminorea, Remaja Putri, Yoga

PENDAHULUAN

Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO), sekitar 50- 90% wanita di dunia mengalami dismenore, dengan mayoritas kasus terjadi pada remaja usia 12-24 tahun (Sartika, Contesa and Sandi, 2025). Prevalensi dismenore di Indonesia dilaporkan mencapai 64,25%, yang mana 54,89% merupakan dismenore primer dan 9,36% merupakan dismenore sekunder. Tidak ada angka pasti prevalensi penderita dismenore di Kepulauan Riau. Namun dari analisis kasus yang dilakukan oleh Rahmawati tahun 2023 di salah satu Sekolah Menengah Pertama di Kepulauan Riau terdapat 62,2% diantaranya mengalami dismenore (Rahmawati, Wardhani and Muharni, 2023). Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Hendra tahun 2024, dari hasil wawancara kepada 113 mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Batam didapatkan 81 mahasiswi (72%) mengalami dismenore dengan tingkatan nyeri yang berbeda-beda. Hal ini menunjukkan tingginya prevalensi kejadian dismenore di Kepulauan Riau. Kondisi ini tidak hanya menimbulkan gangguan fisik, seperti nyeri pada perut bagian bawah, tetapi juga berdampak pada aktivitas sehari-hari, seperti penurunan konsentrasi dalam belajar, absensi sekolah, dan gangguan emosional. (Karmila Nur Fida et al., 2025; Of et al., 2025)

Kejadian dismenore Periode remaja merupakan periode transisi dari periode anak dan periode dewasa yang biasayan akan mengalami perubahan fisik dan seksual serta remaja akan membangun identitas diri mereka. Pada remaja putri mengalami perubahan fisik yaitu dengan ditandai dengan perubahan seks primer dan sekunder. Perubahan seks primer ditandai dengan datangnya menarche. Menstruasi adalah perubahan hormonal yang mengakibatkan meluruhnya endometrium yang disertai dengan pengeluaran darah. Pada saat menstruasi salah satu keluhan yang paling sering dirasakan oleh remaja saat menstruasi yaitu dismenore. Jampir semua remaja putri mengalami nyeri haid dengan tingkat rasa nyeri bervariasi, mulai dari tingkat ringan hingga yang berat (Rifiana et al., 2023)

Iskemia ditandai dengan nyeri di daerah panggul atau perut bagian bawah, nyeri punggung bagian bawah, nyeri di daerah perut, nyeri di paha, kehilangan nafsu makan atau anoreksia, mual atau muntah pingsan dan syok. Nyeri biasanya muncul satu hari sebelum menstruasi dan pada hari pertama menstruasi dan didahului dengan kelelahan hingga depresi dan ketidakmampuan untuk berkonsentrasi dalam bekerja. Beberapa penelitian melaporkan bahwa nyeri saat menstruasi dialami hingga 90% wanita usia subur di berbagai tahap kehidupan. Sebanyak 5-20% remaja melaporkan bahwa dismenore atau nyeri membuat mereka tidak dapat beradaptasi secara normal dalam menjalankan aktivitasnya sehari-hari, nyeri menstruasi merupakan salah satu masalah yang umum dialami oleh remaja putri [9] Nyeri haid mempengaruhi sebagian besar remaja perempuan saat ini dan ini merupakan penyebab utama ketidakhadiran sekolah /kuliah. Ada banyak factor yang memperburuk nyeri termasuk siklus menstruasi yang lebih berat, tidak teratur atau lebih panjang, kurang olahraga, stress mental atau social, minum alcohol, merokok, kelebihan berat badan dan factor lainnya. (Adinda Safira Amin et al., 2021)

Yoga adalah cara hidup yang mengajarkan keseimbangan dalam hidup. Gerakan hanyalah salah satu bagian dari yoga. Yoga membimbing individu dalam mengendalikan pikiran, tubuh, dan napas mereka dan membawa mereka lebih dekat ke tubuh mereka yang sejati. Terapi yoga menggunakan prinsip –prinsip yoga untuk meningkatkan kesehatan dan keseimbangan. (Aleema Zakers) Yoga merupakan salah satu jenis tehnik relaksasi yang dapat menurunkan intensitas nyeri dengan merilekskan otot- otot skelet yang mengalami spasme dan meningkatkan aliran darah ke daerah yang mengalami *spasme* Latihan yoga

dapat membantu meningkatkan produktivitas dalam aktivitas kehidupan sehari-hari dan juga meningkatkan tingkat kepercayaan diri. Latihan yoga secara teratur memiliki manfaat seperti memperbaiki ketidakseimbangan fisiologis dalam tubuh dan juga membuat kesehatan mental melalui efek yang lebih dalam dan lebih halus pada pikiran, tubuh dan jiwa (Delpia et al., 2025; Sulfemi & Mayasari, 2019)

Latihan yoga membantu meningkatkan produktivitas dalam aktivitas kehidupan sehari-hari dan juga meningkatkan tingkat kepercayaan diri, latihan yoga secara teratur memiliki manfaat seperti memperbaiki ketidakseimbangan fisiologis dalam tubuh dan juga membuat kesehatan mental melalui efek yang lebih dalam dan lebih halus pada pikiran, tubuh dan jiwa ^[4] Seseorang yang sering melakukan latihan-latihan kecil dapat memicu pelepasan hormone endorphin sehingga dapat menjadi analgesic alami dan mampu menurunkan intensitas nyeri. Solusi tepat yang mampu memicu pelepasan endorphin adalah yoga. Yoga adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan berbagai latihan. Macam-macam yoga seperti latihan fisik (Asanas), latihan pernapasan (Pranayana), teknik relaksasi dan meditasi atau latihan konsentrasi, termasuk yoga Nidra (suatu bentuk latihan relaksasi). Hubungan antara latihan yoga dengan gejala gangguan menstruasi telah ditetapkan baik dalam literature populer nonakademis maupun dalam buku panduan yoga jelas ada hubungan antara latihan yoga dengan oligomenore dan kemungkinan efek yoga pada gangguan menstruasi (Windayanti et al., 2018)

Dengan demikian remaja yang mengalami dismenore rata-rata mengganggu aktivitas sehari-hari maka perlu dilakukan penelitian dengan melihat pengaruh yoga remaja putri dengan dismenore

METODE

Metode yang dilakukan dalam Pengabdian Kepada Masyarakat ini melalui beberapa tahapan yakni diantaranya :

1. Perencanaan

Tahap perencanaan dimulai dengan melakukan observasi lapangan di BPM Bd. Veronika, S.Keb Kota Batam sebagai lokasi pelaksanaan kegiatan. Observasi ini bertujuan untuk mengetahui kondisi mitra, kebutuhan remaja, serta kesiapan sarana dan prasarana yang tersedia. Tim pengabdian masyarakat juga melakukan koordinasi dengan Pemilik BPM untuk memperoleh izin, menyusun jadwal kegiatan, dan menentukan teknis pelaksanaan.

Sampel atau sasaran dalam kegiatan ini adalah remaja, Pemilihan kelompok sasaran didasarkan pada tingginya prevalensi keluhan nyeri haid (*dismenore*) pada remaja putri, yang dapat berdampak pada aktivitas belajar, konsentrasi, serta kualitas hidup mereka. Selain itu, tim juga menyiapkan materi penyuluhan, media presentasi, serta membuat Poster yang sederhana mengenai gerakan yoga yang mudah dipraktikkan oleh remaja. Untuk mendukung efektivitas, dilakukan pula perencanaan mengenai waktu pelaksanaan, alokasi tenaga fasilitator, hingga perlengkapan seperti tikar yoga, proyektor, dan sound system. Tahap perencanaan yang matang diharapkan membuat kegiatan berjalan lancar, terarah, dan sesuai dengan tujuan.

2. Pelaksanaan

Kegiatan pelaksanaan pengabdian masyarakat di BPM Bd. Veronika, S.Keb Kota Batam dilakukan dengan menggunakan metode pendidikan kesehatan berupa penyuluhan dan praktik langsung.

Tahapan pelaksanaan meliputi:

- a) Pembukaan, berupa sambutan dari BPM dan penjelasan tujuan kegiatan.
- b) Penyuluhan kesehatan, yaitu pemberian materi terkait pengertian dismenore, penyebab, dampak, serta manfaat yoga sebagai salah satu terapi nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri haid. Penyuluhan ini disampaikan dengan bahasa yang sederhana agar mudah dipahami oleh remaja putri.
- c) Demonstrasi gerakan yoga, di mana fasilitator memperagakan beberapa gerakan sederhana seperti pranayama, savasana, body min and soul (*child pose, cat-cow pose, cobra pose, supine twist, dan bridge pose*). Gerakan-gerakan ini dipilih karena aman, mudah dipraktikkan, serta efektif dalam melancarkan aliran darah dan merilekskan otot panggul.
- d) Latihan bersama, peserta remaja mempraktikkan langsung gerakan yoga yang telah diperagakan, dengan pendampingan dari fasilitator.
- e) Diskusi dan tanya jawab, memberi kesempatan bagi peserta untuk menyampaikan pengalaman, kendala, maupun pertanyaan seputar dismenore dan yoga.

Mitra sebagai peserta menunjukkan partisipasi aktif, sementara mitra penyelenggara dan tim pengabdian bertindak sebagai demonstrator serta fasilitator kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penerapan yoga pada ini diberikan guna untuk mengatasi nyeri disminorea pada remaja putri kegiatan ini dilakukan di PMB Bd. Veronicha, Amd.Keb Kota Batam. Survei awal dilakukan sebelum kegiatan berlangsung didapatkanlah sebanyak 20 remaja putri Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pemahaman dan keterampilan terhadap remaja putri dalam pelaksanaan senam yoga. Sebelum diberikannya latihan yoga ini pemahaman remaja putri terhadap yoga ini masih belum tahu apa – apa.



Gambar 1. Peserta melakukan latihan yoga

Setelah diberikannya latihan yoga tersebut peserta mampu mengidentifikasi nyeri disminorea dan menerapkan langkah-langkah yang sesuai diajarkan. Penerapan yoga ini diberikan terbukti dalam meningkatkan kesiapan remaja putri ketika menghadapi nyeri disminorea.

Tabel 1. Distribusi frekuensi kepuasan remaja putri setelah mengikuti kegiatan

No.	Indikator	Satuan	%
1	Puas	20	100%
2	Tidak Puas	0	0%
Total		20	100%

Berdasarkan hasil data diatas, diketahui bahwa dari 20 remaja putri yang mengikuti kegiatan peerapan yoga, 100% menyatakan Puas dengan diberikannya latihan yoga.



Gambar 2. Sesi akhir Peserta pelatihan yoga beserta narasumber

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat melalui penerapan yoga pada remaja putri dalam menurunkan nyeri disminorea ini dapat berjalan dengan baik dan mendapat respon positif oleh seluruh responden. Langkah – langkah dari gerakan yoga tersebut dilakukan dengan lancar dan mendapatkan manfaat. Diharapkan setelah kegiatan ini, peserta akan terus dapat menerapkannya ketika mengalami nyeri disminorea agar dapat menurunkan tingkat nyeri. Hal ini bertujuan untuk memastikan bahwa praktik yoga ini dapat terus berjalan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian masyarakat berterimakasih kepada pihak PMB Bd. Veronicha, Amd.Keb yang telah memfasilitasi kami untuk dapat melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang Penerapan Yoga Pada remaja Putri untuk Menurunkan Nyeri Disminorea. Yang telah memberikan kesempatan dan izin untuk melaksanakan kegiatan.

REFERENSI

- Abbas, K., Usman, G., Ahmed, M., Qazi, R., Asghar, A., Masood Shah, A., Rizvi, A., Abid, K., Haq, K. U., Tahir, A., & Usama, S. M. (2020). Physical and Psychological Symptoms Associated With Premenstrual Syndrome and Their Impact on the Daily Routine of Women in a Low Socioeconomic Status Locality. *Cureus*, 12(10), 6–12. <https://doi.org/10.7759/cureus.10821>
- Adinda Safira Amin, N., Eko Wardani, H., & Ekawati, R. (2021). Relationship of Self-control and Media Exposure with Premarital Sexual Behaviour in Senior High School Students. *KnE Life Sciences*, 2021(ISMoPHS 2020), 328–335. <https://doi.org/10.18502/cls.v0i0.8892>
- Delpia, Y. V., Febriani, G. A., Marissa, C., Alfiana, S., & Maulina, F. (2025). *YOGA SEHAT, CEGAH DISMENORE*. 1(1).

- Influence, T. H. E., Yoga, O. F., On, E., Pain, M., & Young, I. N. (2018). Jurnal Kebidanan THE INFLUENCE OF YOGA EXERCISES ON MENSTRUAL PAIN IN YOUNG Masa remaja merupakan usia jam walaupun pada beberapa kasus dapat berlangsung beberapa hari . Dismenore setelah haid , yaitu jika ada penyakit atau rahim , kista atau polip serta. *Jurnal Kebidanan*, *X*(02), 103–115. <http://www.jurnal.stikeseub.ac.id>
- Izzatun Nida Ulhaq, & Tria Puspita Sari. (2025). Senam Yoga untuk Mengurangi Intensitas Nyeri Haid pada Remaja. *Termometer: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, *3*(1), 286–294. <https://doi.org/10.55606/termometer.v3i1.4870>
- Karmila Nur Fida, K. N. F., Alfitri, R., & Maria Veronika Widiatrilupi, R. (2025). Pengaruh Effleurage Massage Terhadap Intensitas Dismenorea Primer Pada Remaja Di Smas Panjura Malang: Studi Pra-Eksperimen. *Jubida*, *4*(1), 63–75. <https://doi.org/10.58794/jubida.v4i1.1485>
- Kartika, E., & Lisca, S. M. (2024). Efektivitas Penurunan Rasa Nyeri Dismenore Dengan Terapi Yoga Pada Remaja Putri Di Mts Hi Karawang. *Jurnal Kebidanan*, *13*(1), 60–66. <https://doi.org/10.47560/keb.v13i1.552>
- Keswani, J., & Dauneria, S. (2018). Effects of Selected Yogic Practices and Naturopathic Home based treatments on Painful Menstruation in Adolescent School Girls. *International Journal of Scientific Research in Science, Engineering and Technology © 2018 IJSRSET*, *7*(4), 797–808.
- Khotimah, H., & Lintang, S. S. (2022). Terapi Non-Farmakologi untuk Mengatasi Nyeri Dismenore pada Remaja. *Faletehan Health Journal*, *9*(3), 343–352. <https://doi.org/10.33746/fhj.v9i3.499>
- Of, E., Of, C., Deep, S., Aromatherapy, L., Reducing, O. N., & Pain, D. (2025). *Jurnal Kebidanan XVII (01) 31-37 Jurnal Kebidanan EFEKTIVITAS KOMBINASI SLOW DEEP BREATHING RELAXATION DAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP PENURUNAN RELAXATION AND LAVENDER AROMATHERAPY ON REDUCING. XVII*(01), 31–37.
- Rifiana, A. J., Mirantika, S., & Indrayani, T. (2023). Pengaruh Akupresur terhadap Dismenore pada Remaja. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, *5*(1), 37–42. <https://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP/article/view/1272>
- Sulfemi, W. B., & Mayasari, N. (2019). Peranan Model Pembelajaran Value Clarification Technique Berbantuan Media Audio Visual Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Ips. *Jurnal Pendidikan*, *20*(1), 53. <https://doi.org/10.33830/jp.v20i1.772.2019>
- Windayanti, H., Khayati, Y. N., Veftisia, V., Widyaningsih, A., Dewi, M. K., Izzah, L. F., Mulyani, M., Aprilia, N., Sabwan, I. K., & Sari, L. A. (2021). Yoga untuk Mengurangi Nyeri Haid Primer pada Remaja Putri. *Indonesian Journal of Community Empowerment (Ijce)*, *3*(2), 93. <https://doi.org/10.35473/ijce.v3i2.1186>
- Windayanti, H., Khayati, Y. N., Veftisia, V., Widyaningsih, A., & Kurnia, M. (2018). *Yoga to Reduce Primary Menstrual Pain in Teenage Girls Hapsari*. 93–100.