

PELATIHAN YOGA SAAT MENSTRUASI  
PADA SISWI SDN 02 DAN SISWI SDN 05  
MARUNDA





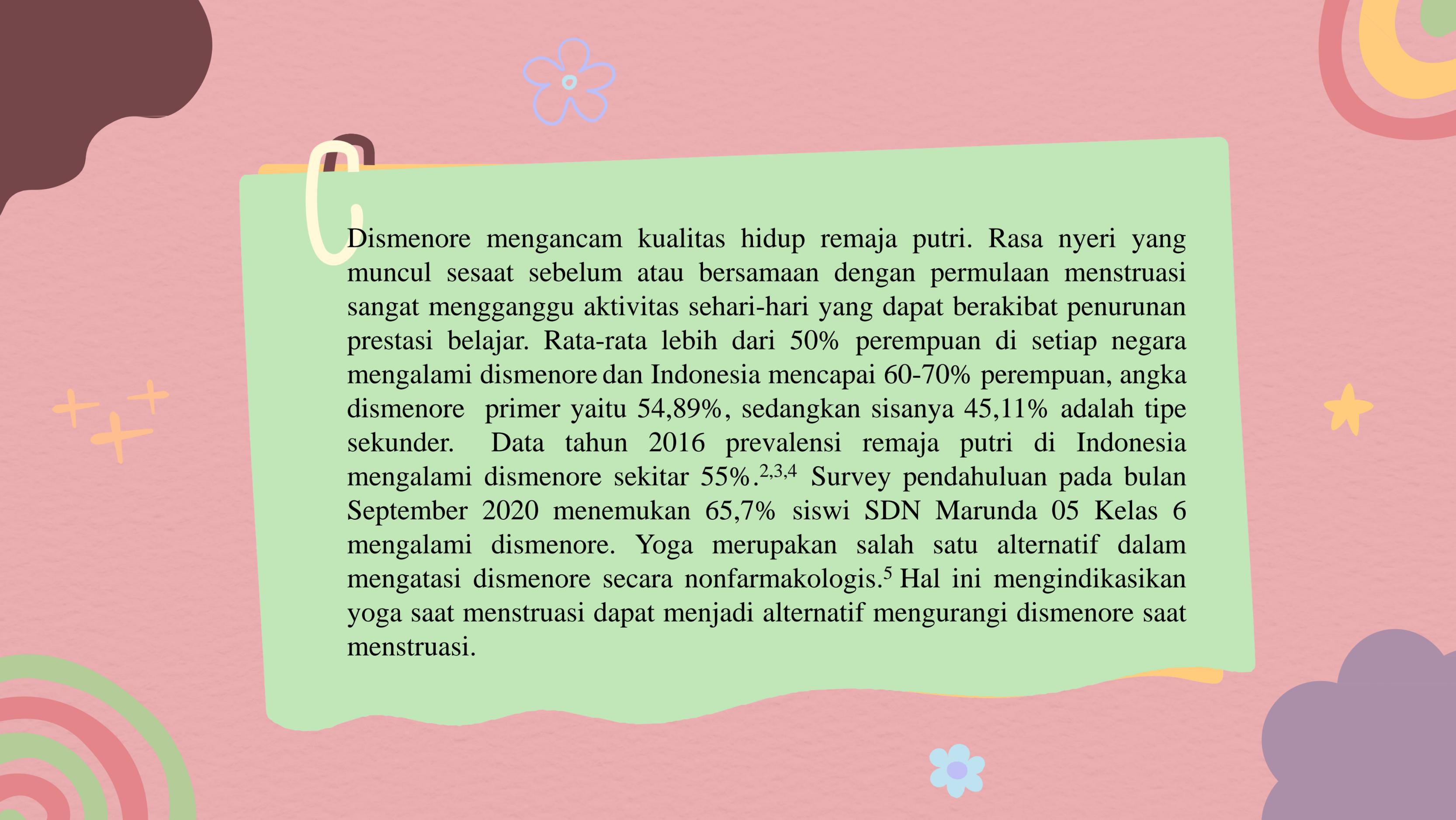
C

# TIM

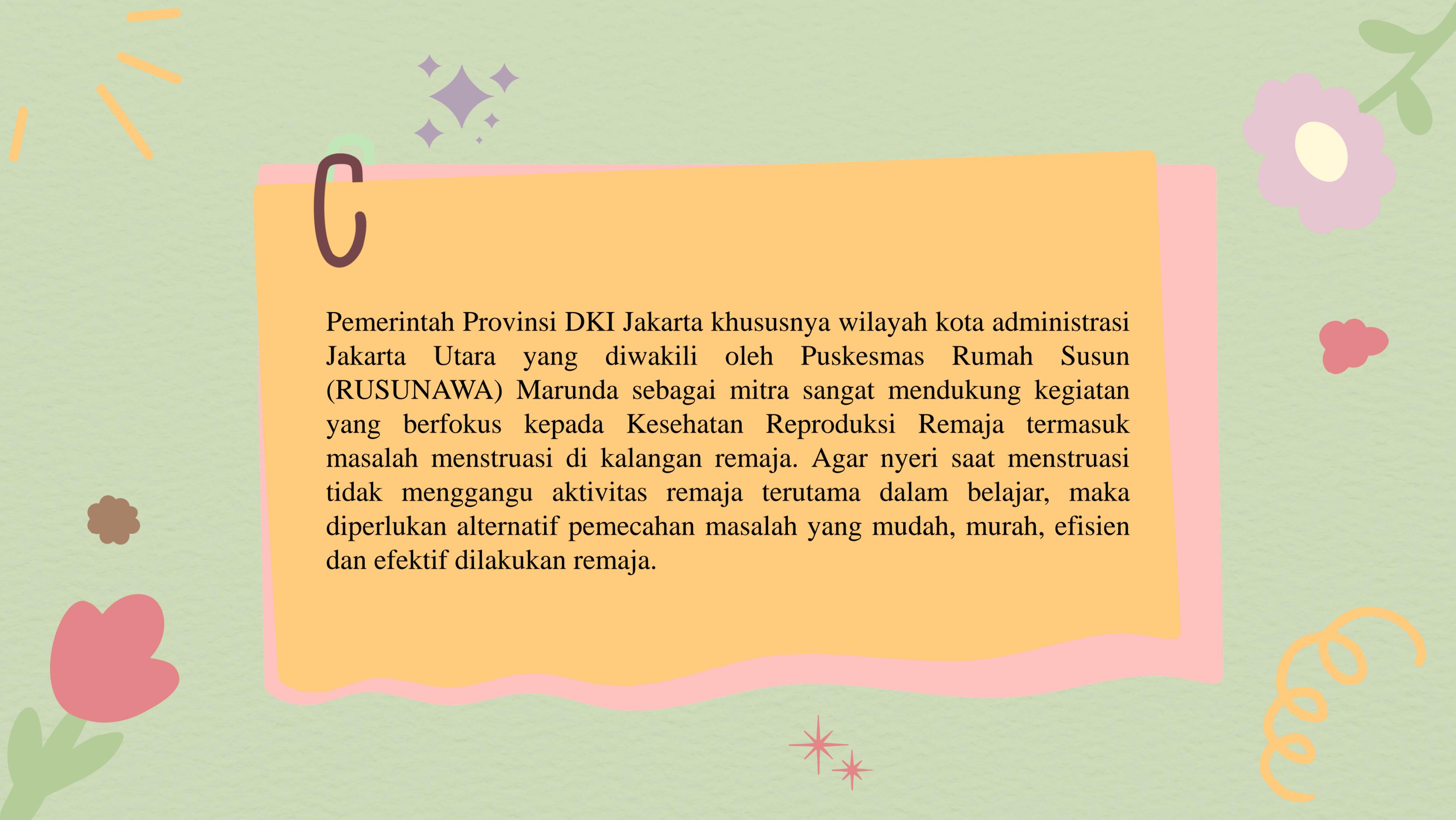
- NURYANINGSIH
- HERI ROSYATI
- HAYUNING QOLBAH

# LATAR BELAKANG





Dismenore mengancam kualitas hidup remaja putri. Rasa nyeri yang muncul sesaat sebelum atau bersamaan dengan permulaan menstruasi sangat mengganggu aktivitas sehari-hari yang dapat berakibat penurunan prestasi belajar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami dismenore dan Indonesia mencapai 60-70% perempuan, angka dismenore primer yaitu 54,89%, sedangkan sisanya 45,11% adalah tipe sekunder. Data tahun 2016 prevalensi remaja putri di Indonesia mengalami dismenore sekitar 55%.<sup>2,3,4</sup> Survey pendahuluan pada bulan September 2020 menemukan 65,7% siswi SDN Marunda 05 Kelas 6 mengalami dismenore. Yoga merupakan salah satu alternatif dalam mengatasi dismenore secara nonfarmakologis.<sup>5</sup> Hal ini mengindikasikan yoga saat menstruasi dapat menjadi alternatif mengurangi dismenore saat menstruasi.



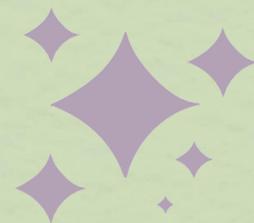
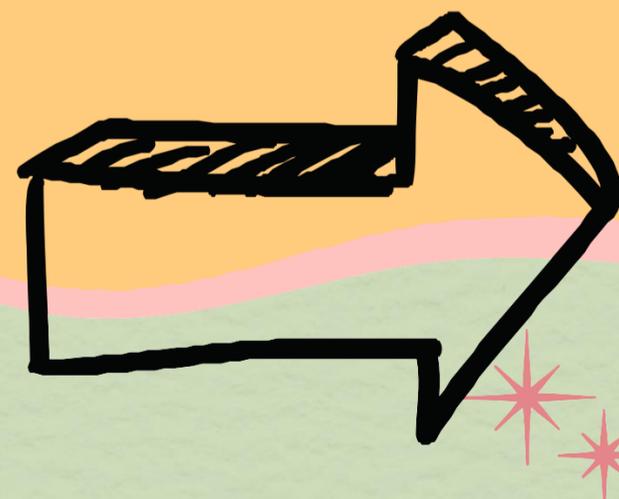
Pemerintah Provinsi DKI Jakarta khususnya wilayah kota administrasi Jakarta Utara yang diwakili oleh Puskesmas Rumah Susun (RUSUNAWA) Marunda sebagai mitra sangat mendukung kegiatan yang berfokus kepada Kesehatan Reproduksi Remaja termasuk masalah menstruasi di kalangan remaja. Agar nyeri saat menstruasi tidak mengganggu aktivitas remaja terutama dalam belajar, maka diperlukan alternatif pemecahan masalah yang mudah, murah, efisien dan efektif dilakukan remaja.

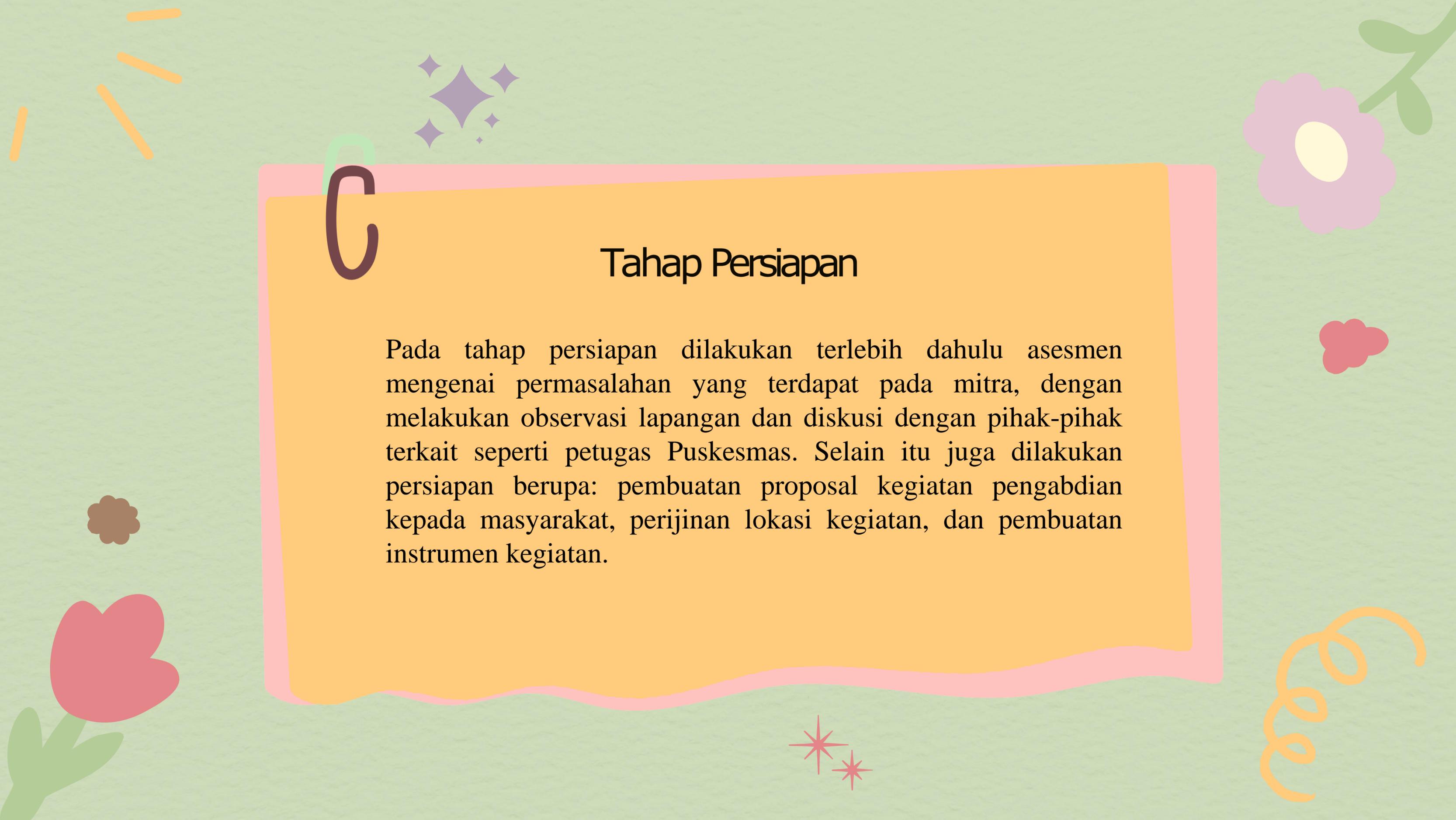
# TUJUAN

Memberikan pelatihan gerakan yoga terhadap siswi SDN 02 dan SDN 05 Marunda kelas 6 tentang yoga saat menstruasi, memberikan pengetahuan tentang cara melakukan gerakan yoga untuk mengatasi nyeri menstruasi



# METODE





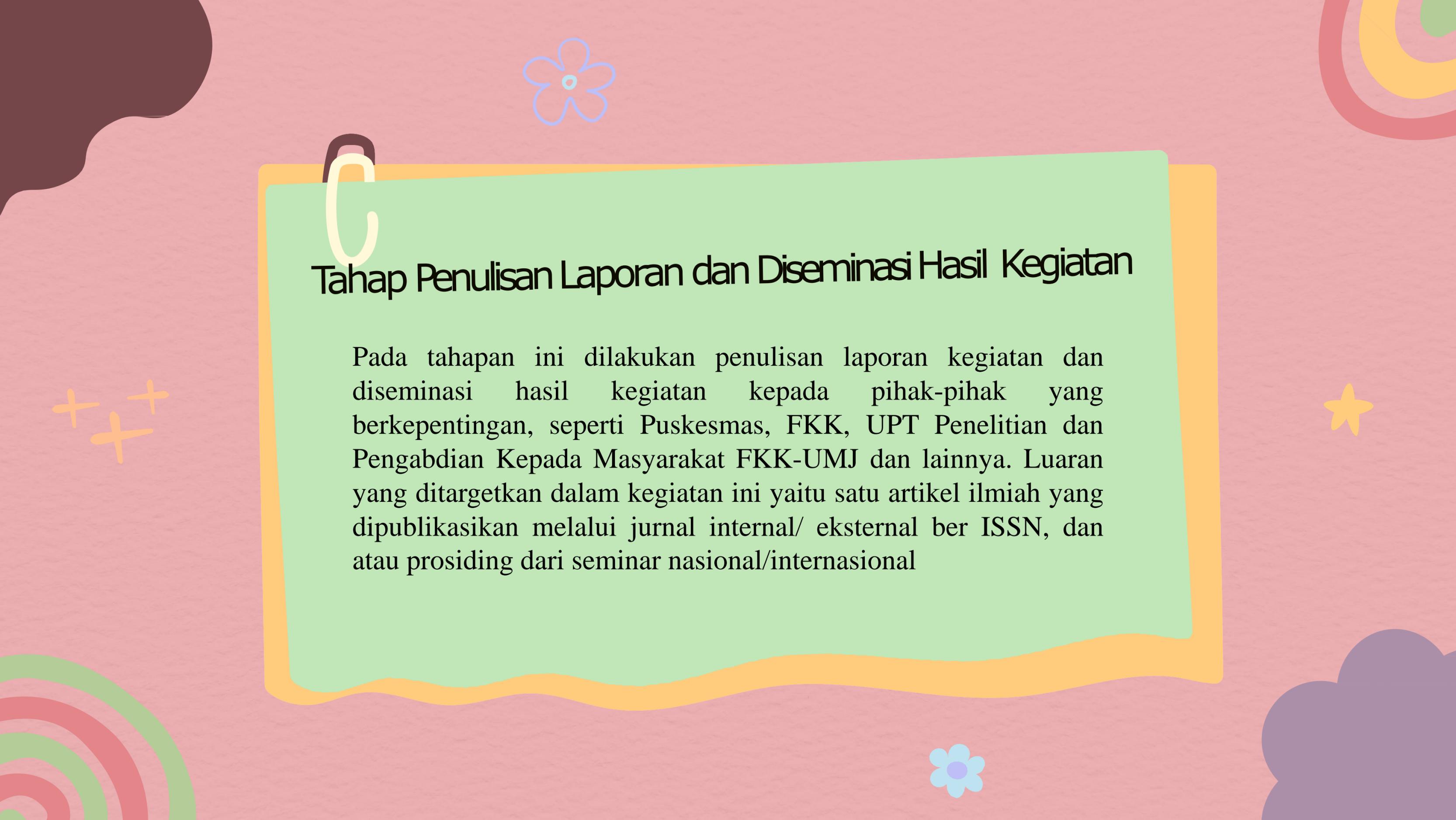
## Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan dilakukan terlebih dahulu asesmen mengenai permasalahan yang terdapat pada mitra, dengan melakukan observasi lapangan dan diskusi dengan pihak-pihak terkait seperti petugas Puskesmas. Selain itu juga dilakukan persiapan berupa: pembuatan proposal kegiatan pengabdian kepada masyarakat, perijinan lokasi kegiatan, dan pembuatan instrumen kegiatan.

## Tahap Pelaksanaan

Kegiatan yang akan dilaksanakan pada mitra yaitu upaya pembinaan kegiatan UKS dengan memfokuskan pada kegiatan program pokok kesehatan reproduksi pada remaja melalui pemberian pelatihan yoga saat menstruasi pada siswi SDN 02 dan SDN 05 Marunda Kelas 6. Pemberian pelatihan ini diberikan oleh instruktur yoga tersertifikasi dan dilakukan secara luring dengan menerapkan protokol kesehatan Covid-19 secara ketat.

Untuk mengukur efektifitas kegiatan, siswi SD Kelas 6 akan diminta mengulangi gerakan yoga dan sesudah pelaksanaan pelatihan akan dibekali video gerakan yoga. Diharapkan adanya peningkatan kemampuan siswi SD Kelas 6 dalam berlatih dan menerapkan yoga saat menstruasi dapat berefek pada pengurangan gangguan aktivitas remaja putri terutama dalam belajar. Intervensi yang akan diberikan sesuai dengan *roadmap* penelitian sebelumnya yaitu mengimplementasikan kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup remaja putri.



## Tahap Penulisan Laporan dan Diseminasi Hasil Kegiatan

Pada tahapan ini dilakukan penulisan laporan kegiatan dan diseminasi hasil kegiatan kepada pihak-pihak yang berkepentingan, seperti Puskesmas, FKK, UPT Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat FKK-UMJ dan lainnya. Luaran yang ditargetkan dalam kegiatan ini yaitu satu artikel ilmiah yang dipublikasikan melalui jurnal internal/ eksternal ber ISSN, dan atau prosiding dari seminar nasional/internasional

Tabel 1 Pengetahuan tentang yoga saat menstruasi pada siswi kelas 6 SDN 02 dan Siswi Kelas 6 SDN 05 Marunda, Cilincing, Jakarta Utara

Pengetahuan Siswi Kelas 6	N=45			
	Pre Test	%	Post Test	%
<b>SDN 02 Marunda</b>				
<b>Pengertian Yoga saat menstruasi</b>				
Benar	1	4,6	21	95,4
Salah	21	95,4	1	4,6
<b>Tujuan yoga saat menstruasi</b>				
Benar	2	9,1	22	100
Salah	20	90,9	0	0
<b>Manfaat yoga saat menstruasi</b>				
Benar	2	9,1	22	100
Salah	20	90,9	0	0
<b>Jenis gerakan yoga saat menstruasi</b>				
Benar	0	0	22	100
Salah	22	100	0	0
<b>SDN 05 Marunda</b>				
<b>Pengertian yoga saat menstruasi</b>				
Benar	1	4,3	23	100
Salah	22	95,7	0	0
<b>Tujuan yoga saat menstruasi</b>				
Benar	1	4,3	22	95,7
Salah	22	95,7	1	4,3
<b>Manfaat yoga saat menstruasi</b>				
Benar	2	8,7	23	100
Salah	21	91,3	0	0
<b>Jenis gerakan yoga saat menstruasi</b>				
Benar	0	0	23	100
Salah	23	100	0	0

Tabel 2 Kemampuan gerakan yoga saat menstruasi pada siswi kelas 6 SDN 02 dan Siswi Kelas 6 SDN 05 Marunda, Cilincing, Jakarta Utara

Gerakan Yoga	N=45			
	Pre Pelatihan	%	Post Pelatihan	%
<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

# Hasil

- Siswi kelas 6 SDN 02 dan SN 05 diberikan pelatihan yoga saat menstruasi sehingga nyeri saat menstruasi menjadi berkurang atau tidak dirasakan lagi
- Hasil pre test dan post test didapatkan peningkatan pengetahuan siswi kelas 6 SDN 02 dan siswi kelas 6 SDN 05 Marunda, Cilincing tentang gerakan yoga saat menstruasi
- Evaluasi kemampuan gerakan yoga saat menstruasi bagi siswi kelas 6 SDN 02 dan SDN 05 Marunda dilakukan diakhir sesi pelatihan. Bag peserta yang dapat mengulang gerakan yoga saat menstruasi dengan benar dan tepat diberikan door prize sebagai bentuk apresiasi



# Simpulan

- Adanya peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian informasi tentang yoga saat menstruasi pada siswi kelas 6 SDN 02 dan SDN 05 Marunda, Cilincing, Jakarta Utara
- Adanya perubahan kemampuan Gerakan yoga saat menstruasi untuk mengatasi nyeri disminore sebelum dan sesudah pelatihan pada siswi kelas 6 SDN 02 dan SDN 05 Marunda, Cilincing, Jakarta Utara
- Pelatihan ini berjalan dengan baik karna adanya Kerjasama antara tim pengabdian masyarakat, peserta dan puskesmas rusunawa Marunda



# DOKUMENTASI





# Ucapan Terimakasih

Ditujukan kepada Rektor UMJ, LPPM UMJ atas pendanaan dan fasilitasnya. Kepada Fakultas, Program Studi kami mengucapkan terima kasih atas dukungan fasilitasnya sehingga pengabdian masyarakat ini berjalan dengan baik. Dan kami ucapkan terima kasih kepada pihak puskesmas & sekolah atas dukungan moril dan materil kepada kami.

*Iman tanpa ilmu  
bagaikan lentera di  
tangan bayi.*

*Namun ilmu tanpa iman,  
bagaikan lentera di  
tangan pencuri.*

**Buya Hamka**