

Pelatihan Keterampilan Kesehatan Senam Yoga Untuk Menurunkan Nyeri Disminore Pada Remaja Putri

Fitri Yanti¹, Edita Revine Siaahaan²

^{1,2} Akademi Keperawatan Bunda Delima

e-mail: fitriyantiuhuy@gmail.com

Abstract

In general, women experience pain, and some also experience menstrual pain with varying degrees of severity. The prevalence of dysmenorrhea in Indonesia is 64.25%, including primary dysmenorrhea at 54.8% and secondary dysmenorrhea at 9.36%. The impact of menstrual pain (dysmenorrhea) in adolescent girls not being addressed can disrupt daily activities, cause anxiety, stress, irregular menstrual cycles, and even other diseases. Yoga is a technique that teaches deep breathing techniques, relaxation, and body positions to increase strength, balance, and reduce pain. The purpose of this training is to reduce the prevalence of dysmenorrhea pain cases in adolescent girls at Posyandu Lestari 3 Tanjung Raya Kedamaian Bandar Lampung, a total of 20 people in Tanjung Raya Bandar Lampung. The results of this training showed that there was an average result before the yoga exercise movement, getting 1.15 while the average result after being given yoga exercise movement was 8.8. So the results obtained showed an increase in results reaching 6.25, this proves that the results of community service activities regarding yoga exercise counseling to reduce menstrual pain (dysmenorrhea) showed an increase in knowledge and understanding that had been provided.

Keywords : Training, Skills, Health

Abstrak

Pada umumnya wanita merasakan nyeri dan ada juga yang merasakan nyeri haid dengan tingkat keparahan yang berbeda-beda. Prevalensi dismenore di Indonesia 64,25% meliputi dismenore primer 54,8% dan dismenore sekunder 9,36%. Dampak yang terjadi jika nyeri haid (dismenore) pada remaja putri tidak diatasi juga maka dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, gelisah, cemas, stres, siklus menstruasi tidak teratur, bahkan muncul penyakit lain. Yoga adalah salah satu teknik yang mengajarkan teknik napas dalam, relaksasi, dan posisi tubuh untuk meningkatkan kekuatan, keseimbangan, serta mengurangi rasa nyeri. Tujuan pelatihan ini untuk Menurunkan angka prevalensi kasus nyeri dismenore pada remaja putri di Posyandu Lestari 3 Tanjung Raya Kedamaian Bandar Lampung sejumlah 20 orang yang berada di Tanjung Raya Bandar Lampung sebagai. Hasil dalam pelatihan ini didapatkan bahwa terdapat Hasil rata-rata sebelum dilakukan gerakan latihan senam yoga, mendapatkan 1,15 sedangkan hasil rata-rata nilai setelah diberikan latihan gerakan senam yoga 8,8. Maka hasil yang didapatkan ada peningkatan hasil yang mencapai 6,25, hal ini membuktikan bahwa hasil kegiatan pengabdian masyarakat tentang penyuluhan senam yoga untuk penurunan nyeri haid (disminore) ada peningkatan pengetahuan maupun pemahaman yang sudah diberikan.

Kata Kunci : Pelatihan, Keterampilan, Kesehatan

1. PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa peralihan dari fase anak-anak ke fase dewasa yang ditandai dengan perubahan perkembangan tubuh yang cepat. Perubahan-perubahan yang terjadi pada masa remaja seperti perubahan hormonal, fisik, psikologis maupun sosial. Masa remaja ditandai dengan adanya perubahan fisik, yang dinamakan masa pubertas (Wahyu Retno Andaeni, 2021).

Pubertas merupakan proses perubahan fisik dari fase anak-anak berubah ke fase remaja yang mampu melakukan reproduksi seksual. Pada remaja putri kedua ovarium akan menghasilkan ovum. Pada waktu ini wanita akan mengalami ovulasi dan menstruasi (Diah arini, 2020). Menstruasi adalah proses pengeluaran darah dari uterus

disertai serpihan selaput dinding uterus pada perempuan yang terjadi pada periode tertentu (Aprilina, 2023).

Pada Saat dan sebelum menstruasi (haid) setiap wanita mempunyai pengalaman yang berbeda-beda. Hal ini ditemukan saat menstruasi ada yang merasakan tanpa keluhan nyeri, namun adanya juga saat menstruasi merasakan keluhan nyeri yang menimbulkan ketidaknyamanan, kondisi seperti ini disebut dismenore. Dismenore merupakan nyeri haid / menstruasi yang dirasakan nyeri perut bagian bawah menyebar punggung, bagian bawah, pinggul, pinggang sampai ke paha atas (Aprilina,2023).

Pada umumnya wanita merasakan nyeri dan ada juga yang merasakan nyeri haid dengan tingkat keparahan yang berbeda-beda. Nyeri berasal dari kontraksi otot rahim yang menimbulkan rasa sakit selama haid/menstruasi karena rahim yang menegang sehingga dapat mengganggu aliran darah haid kurang lancar ke dinding Rahim. Sifat dan tingkat rasa nyeri berbeda-beda mulai dari ringan sampai berat (Diah Arini,2020).

Angka kejadian dismenore di Amerika Serikat lebih kurang 45-95%, yang terdiri dari 12% nyeri berat, 37% nyeri sedang, dan 49% nyeri ringan. Sedangkan prevalensi dismenore di Indonesia 64,25% meliputi dismenore primer 54,8% dan dismenore sekunder 9,36% (Siti Hardi Y.C, 2023).

Di Indonesia dismenore primer mencapai 72,89%. Tingkat keparahan Dismenore pada remaja putri Muncul dalam berbagai tingkatan, mulai dari dismenore ringan, dismenore sedang, hingga dismenore berat. Ada berbagai faktor yang berperan dalam memengaruhi tingkat keparahan dismenore, termasuk usia, status gizi, usia saat pertama kali menstruasi, usia menstruasi ibu, pengalaman nyeri saat pertama kali menstruasi, siklus menstruasi, durasi menstruasi, kondisi fisik sebelum menstruasi, frekuensi dismenore, durasi dismenore (Kemenkes, 2019).

Penelitian Daulay dkk di SMKN 7 Bandar Lampung ini menggunakan rancangan penelitian *one group pretest-posttest design* ini terdiri atas satu kelompok yang ditentukan. Penelitian ini akan dilakukan di SMAN 7 Bandar Lampung. Populasi sampel terdiri dari wanita remaja yang mengalami dismenore. Pada penelitian ini, data primer digunakan. Hasil yang diperoleh dari uji statistik *Wilcoxon* menunjukkan bahwa nilai-P (0,000) kurang dari $\alpha 0,05$, sehingga mengarah pada penolakan hipotesis nol (H_0) dan penerimaan hipotesis alternatif (H_a), menunjukkan efek signifikan evaluasi *pre-tes* dan *post-tes* pada konsumsi jus wortel (*Daucus carota*) di kalangan siswa di SMAN 7 Bandar Lampung. Kesimpulan adalah bahwa konsumsi jus wortel (*Daucus carota*) menunjukkan efek potensial dalam mengurangi dismenore di kalangan wanita remaja. (Daulay, 2025).

Penelitian oleh Mufidah dan Ardina tahun 2025 di SMP Insan Mulia di Lampung bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh kombinasi yoga dan murottal terhadap nyeri dismenore dan kualitas hidup remaja putri. Penelitian ini menggunakan metode quasi-eksperimen dengan desain pre-test dan post-test. Sebanyak 60 remaja putri yang mengalami dismenore primer menjadi subjek penelitian, yang dibagi secara acak menjadi kelompok intervensi dan kontrol. Pengukuran nyeri dilakukan menggunakan Visual Analog Scale (VAS), sedangkan kualitas hidup diukur dengan kuesioner WHOQOL-BREF. Hasil penelitian menunjukkan penurunan signifikan pada rata-rata skor nyeri dismenore dari 4,07 \pm 2,24 menjadi 3,07 \pm 1,96 ($P = 0,000$). Kualitas hidup juga meningkat pada semua indikator: fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan, dengan peningkatan terbesar pada indikator fisik dan psikologis ($P = 0,000$). Kesimpulan dalam penelitian ini yoga efektif dalam mengurangi nyeri dismenore serta meningkatkan kualitas hidup remaja putri. Intervensi ini dapat diterapkan sebagai program kesehatan komplementer di sekolah berbasis asrama (Mufidah dan Ardina, 2025).

Dismenore terbagi dua yaitu, dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer merupakan nyeri haid tanpa adanya kelainan anatomi organ reproduksi dan terjadi saat menarche atau setelah beberapa waktu dari menarche dari hari pertama haid serta berlangsung hanya beberapa jam biasanya pada hari pertama dan

kedua. Dismenorea sekunder merupakan nyeri muncul setelah haid yaitu jika ada kelainan atau penyakit yang sudah lama seperti infeksi rahim, kista, atau polip serta kelainan anatomi organ reproduksi (Siti Hardi Y.C, 2023).

Nyeri haid (Dismenorea) juga dapat disebabkan ketidakseimbangan hormon prostaglandin dalam darah. Hormon prostaglandin terdapat pada lapisan rahim yang dapat merangsang kontraksi untuk melebur atau melepaskan lapisan rahim saat menstruasi dan membantu melebarkan pembuluh darah sehingga darah haid dapat keluar dengan mudah serta lancar. Sehingga akibat kontraksi ini dapat menimbulkan perut kram, lemas, demam, pusing, pingsan bahkan menyebabkan gangguan pencernaan seperti mual, muntah, diare. (Aprilina, 2023)

Dampak yang terjadi jika nyeri haid (dismenorea) pada remaja putri tidak diatasi juga maka dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, gelisah, cemas, stres, siklus menstruasi tidak teratur, bahkan muncul penyakit lain seperti kista maupun infertilisasi / kemandulan (Desi Ernita Amru, 2022).

Selain itu nyeri haid (dismenorea) dapat mengganggu aktivitas belajar bahkan tidak dapat pergi ke sekolah, mengganggu konsentrasi dalam belajar, motivasi belajar menurun bahkan materi pembelajaran yang disampaikan tidak dapat diterima dengan baik oleh para remaja putri yang mengalami dismenorea (nyeri haid). Selain itu remaja putri juga belum pernah mendapatkan konseling (edukasi) senam yoga untuk mengurangi nyeri haid karena kurang terpaparnya informasi tentang nyeri haid (dismenorea) sehingga diharapkan para remaja putri dapat memahami sejak dini tentang nyeri haid (dismenorea) dan cara mengatasi nyeri haid tersebut. (Dian Nur Hadianti, 2021).

Penanganan yang dapat dilakukan pada remaja putri saat nyeri haid (dismenorea) dengan cara pemberian terapi farmakologi dan non farmakologi. Pemberian secara farmakologi dapat dilakukan obat analgetik yaitu tablet (pil) maupun suntikan (injeksi), terapi hormonal dengan obat non steroid anti prostaglandin, dan dilatasi kanalis servikanalis. Sedangkan pemberian secara non farmakologi nyeri haid (disminore) dapat dilakukan dengan istirahat yang cukup, teknik napas dalam, relaksasi, kompres hangat, masase (pemijatan), olahraga yang teratur, distraksi, aromaterapi, terapi murottal / klasik, hipnoterapi, dan senam yoga (Wahyu Retno Andini, 2021).

Yoga adalah salah satu teknik yang mengajarkan teknik napas dalam, relaksasi, dan posisi tubuh untuk meningkatkan kekuatan, keseimbangan, serta mengurangi rasa nyeri (Siti Hardi Y.C, 2023). Adapun tujuan senam yoga yaitu dapat membantu melancarkan peredaran darah, meningkatkan kekuatan otot-otot dan sendi, meningkatkan kadar hormon dalam tubuh sehingga dapat membantu mengurangi rasa nyeri haid (dismenorea), selain itu yoga juga dapat membantu merileksasikan, mengurangi gejala stress dan depresi sehingga memberikan ketenangan otak, dengan cara ini yoga mengelola manajemen nyeri saat haid (Nesi Novita, 2023).

Latihan senam yoga dapat dilakukan selama 10-15 menit, sebanyak dua kali putaran atau sesuai kemampuan atau kondisi tubuh (Desi Ernita A, 2022). Gerakan senam yoga dianjurkan terutama merenggangkan pada daerah panggul, pinggul, paha, dan pergelangan kaki (Nesi Novita, 2023). Latihan senam yoga dapat dilakukan secara teratur dan berkesinambungan pada saat haid (menstruasi) karena manfaat senam yoga dapat menyembuhkan nyeri haid (dismenorea), menyehatkan badan, memperlancarkan peredaran darah haid, merileksasikan tubuh, memberikan ketenangan otak, menghindari stress, membantu menstabilkan hormone dalam tubuh, serta dapat meningkatkan kemampuan untuk berpikir positif thingking. Senam yoga dapat dilakukan secara praktis tidak menghabiskan waktu yang lama serta menghemat energy karena senam yoga dilakukan secara ringan maupun santai (R.Triwahyuning Lestari, 2019).

Dengan adanya Pengabdian Masyarakat ini diharapkan dapat melatih keterampilan remaja tentang senam yoga untuk mengurangi nyeri dan menambah wawasan pengetahuan tentang nyeri haid (dismenorea) dan keterampilan latihan senam yoga yang

dapat membantu mengatasi masalah kesehatan terutama nyeri haid (dismenore) pada remaja putri secara mandiri (Wahyu Retno A, 2021).

Data yang memperkuat dalam pengabdian masyarakat ini adalah penelitian dari Retri dkk tahun 2025 di Kota Gorontalo Tingkat nyeri sebelum diberikan intervensi senam dismenore sebagian besar pada kategori nyeri sedang sebanyak 9 responden (60,0%). Tingkat nyeri sesudah diberikan intervensi senam dismenore sebagian besar pada kategori nyeri ringan sebanyak 11 responden (73,3%). Hasil analisis yang didapatkan penelitian terlihat bahwa perbandingan antara sebelum dan sesudah diberikan senam dismenore. Didapatkan ada penurunan pada tingkat nyeri sebelum dan sesudah dilakukan senam dismenore dan menunjukkan bahwa ada pengaruh senam dismenore terhadap penurunan nyeri haid yang ditunjukkan berdasarkan uji paired sampel t-tes dengan nilai $p\text{-value}=0,000$ yang berarti $<\alpha 0,05$, menunjukkan bahwa ada pengaruh senam dismenore terhadap tingkat nyeri haid pada remaja putri.

Data penelitian yang mendukung dalam pengabdian masyarakat ini adalah Ulhaq dan Sari tahun 2025 di Kota Surakarta bahwa senam yoga dapat efektif dalam menurunkan nyeri haid pada remaja. Oleh karena itu diharapkan para remaja putri yang kerap mengalami nyeri haid atau dismenore untuk melakukan senam yoga secara rutin untuk dapat meminimalkan intensitas nyeri yang terjadi ketika mentruasi sehingga tidak mengganggu aktivitas sehari-hari.

Berdasarkan uraian diatas bahwa dismenore adalah kondisi yang insidennya yang cukup tinggi, menyebabkan ketidaknyamanan dan menurunkan semangat beraktivitas sehingga sangat diperlukan penyuluhan, edukasi dan latihan untuk dapat melaksanakan senam yoga sebagai salah satu upaya menurunkan nyeri dalam hal ini sangat bermanfaat untuk orang lain.

Hasil data wawancara dengan Kader Posyandu Lestari 3 Tanjung Raya Kedamaian belum pernah remaja di daerah lingkungan posyandu lestari 3 mendapatkan latihan senam yoga. Dalam hal ini yang membuat penulis tertarik mengambil pengabdian masyarakat tentang “Latihan Senam Yoga Untuk Penurunan Nyeri Menstruasi (Disminore) Pada Remaja Putri Di Posyandu Lestari 3 Tanjung Raya Kedamaian Bandar Lampung”.

2. METODE KEGIATAN

Metode kegiatan pengabdian masyarakat ini memberikan solusi yang ditujukan kepada remaja putri yang mengalami nyeri haid (disminore). Solusi yang akan dilakukan adalah dengan memberikan pelatihan keterampilan kesehatan gerakan senam yoga untuk menurunkan nyeri haid (disminore) pada remaja putri. Latihan keterampilan senam yoga terdiri dari 9 gerakan yang dilakukan selama 5 menit pada satu gerakannya. Gerakan latihan senam yoga terdiri dari latihan gerakan senam yoga yaitu gerakan duduk bersila, gerakan Half bound squat, gerakan Cat and cow Pose, gerakan Wild child pose Pose, gerakan Arching Pigeon, gerakan Pose lilit, gerakan Reclining twist, gerakan Camel pose, gerakan Tiger pose. Luaran yang diharapkan pada kegiatan ini adalah meningkatkan nilai pemahaman pengetahuan senam yoga untuk menurunkan nyeri haid (disminore) pada masyarakat terutama pada remaja putri dengan penderita sehingga remaja putri dapat mengatasi masalah nyeri haid yang sering terjadi pada remaja putri penderita nyeri haid (disminore).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat Berdasarkan pelaksanaan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan pada 26 juni 2025 didapatkan hasil sebagai berikut:

1. Keberhasilan target jumlah peserta yang mengikuti pengabdian masyarakat senam yoga sebanyak 20 remaja putri. Semua remaja putri hadir 100% dalam pengabdian masyarakat ini.

2. Rentang usia yang hadir dalam pengabdian masyarakat ini adalah usia remaja 15 tahun sampai 18 tahun. Usia 15 tahun sampai 16 tahun sebanyak 5 remaja (25%), dan usia 16 tahun sampai 17 tahun sebanyak 7 remaja (35%) serta usia 17 tahun sampai 18 tahun sebanyak 8 remaja (40%).
3. Rentang pendidikan remaja yang mengikuti pengabdian masyarakat ini remaja putri SMP sebanyak 1 orang, remaja putri SMA sebanyak 14 orang dan remaja putri Perguruan Tinggi 5 orang.
4. Ketercapaian tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat dikatakan sangat baik (6,25). Ada peningkatan pengetahuan dari peserta remaja dalam pengetahuan senam yoga untuk menurunkan nyeri haid (dismenore). Peningkatan pengetahuan terlihat dari hasil sebelum dilakukan latihan gerakan senam yoga dan setelah dilakukan latihan gerakan senam yoga. Hasil rata-rata sebelum dilakukan gerakan latihan senam yoga, mendapatkan 1,15 sedangkan hasil rata-rata nilai setelah diberikan latihan gerakan senam yoga 8,8. Maka hasil yang didapatkan ada peningkatan hasil yang mencapai 6,25, hal ini membuktikan bahwa hasil kegiatan pengabdian masyarakat tentang penyuluhan senam yoga untuk penurunan nyeri haid (dismenore) ada peningkatan pengetahuan maupun pemahaman yang sudah diberikan.
5. Ketercapaian target demonstrasi senam yoga yang telah direncanakan dapat dikatakan sangat baik (6,25). Penyampaian materi pengabdian masyarakat dengan metode ceramah dan demonstrasi pada remaja putri dapat disampaikan oleh dosen (narasumber) dengan waktu yang efektif bersama mahasiswa. Materi yang telah disampaikan : 1) pengertian senam yoga (2) tujuan senam yoga (3) penatalaksanaan senam yoga (4) gerakan senam yoga. Semua materi tersebut dapat disampaikan oleh tim pengabdi masyarakat dengan waktu yang sudah ditentukan.

N o	Nama	Gerakan senam yoga sebelum diberikan latihan	Gerakan senam yoga setelah diberikan latihan	Selisih Penigkatan
1	Nn.M	1 gerakan	8 gerakan	7
2	Nn.A	1 gerakan	9 gerakan	8
3	Nn.P	1 gerakan	9 gerakan	8
4	Nn.N	2 gerakan	9 gerakan	7
5	Nn.N	1 gerakan	9 gerakan	8
6	Nn.S	1 gerakan	9 gerakan	8
7	Nn.R	1 gerakan	9 gerakan	8
8	Nn.N	1 gerakan	8 gerakan	7
9	Nn.I	1 gerakan	9 gerakan	8
10	Nn.L	1 gerakan	9 gerakan	8
11	Nn.Z	1 gerakan	9 gerakan	8
12	Nn.S	1 gerakan	9 gerakan	8
13	Nn.S	2 gerakan	9 gerakan	7
14	Nn.O	1 gerakan	8 gerakan	7
15	Nn.U	1 gerakan	9 gerakan	8
16	Nn.E	1 gerakan	9 gerakan	8
17	Nn.F	1 gerakan	9 gerakan	8
18	Nn.E	1 gerakan	9 gerakan	8
19	Nn.S	2 gerakan	9 gerakan	7
20	Nn.U	1 gerakan	8 gerakan	7
Rata-rata		23 : 20 = 1.15	176 : 20 = 8,8	125:6,25



Dari hasil data diatas 20 remaja yang sebagian besar mengalami nyeri haid pada saat menstruasi. 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. Pubertas pada remaja putri ditandai dengan terjadinya menstruasi. Masalah yang dialami oleh hampir sebagian besar wanita saat menstruasi adalah rasa tidak nyaman atau rasa nyeri hebat yang disebut dengan nyeri haid (dismenore). Hasil pengabdian masyarakat yang terkait adalah Aprilina tahun 2023 disimpulkan bahwa yoga 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. Pengetahuan dan keterampilan remaja tentang yoga stretchexercise menjadi meningkat pada remaja.

Data pengabdian masyarakat ini diperkuat oleh peneliti Hadianti dan Refina tahun 2021 di Bandung. Dismenore merupakan masalah saat menstruasi yang dihadapi sebagian besar wanita. Faktor yang dapat mempengaruhi dismenore salah satunya adalah yoga. Yoga merupakan kegiatan melakukan aktivitas fisik, mempelajari mental, dan teknik pernapasan untuk menghilangkan stress meringankan kecemasan dan mengurangi nyeri haid. Pada penelitian Hadianti dan Refina tahun 2021 usia remaja yang mengalami dismenore adalah 12 tahun - 16 tahun, mengalami dismenore primer. indeks massa tubuh 18 -25 kg/m² dan bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi yaitu memiliki penyakit lain yang menyebabkan dismenore dan memiliki siklus yang tidak teratur. Hasil uji statistik menggunakan uji independent samples t-test menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna pada tingkat dismenore pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah diberikan latihan yoga selama 8 kali pertemuan dengan durasi 60 menit setiap pertemuan, artinya ada pengaruh pada senam yoga dalam menurunkan dismenore pada remaja dengan $p\text{-value} < 0,05$. Diharapkan bagi remaja untuk melaksanakan senam yoga untuk mengurangi dismenore.

Data pengabdian masyarakat ini relevan dengan penelitian oleh Kharista dkk tahun 2023 dengan judul Yoga untuk Mengurangi Nyeri Dismenore pada Remaja Putri RT. 07 RW 01 Kelurahan Genuk Ungaran Barat. Usia remaja dengan rentang usia 11-21 tahun

(Aboushady, 2016). Salah satu ciri masa remaja adalah terjadinya menstruasi pada perempuan. Pada masa remaja telah terjadi perubahan fisiologis yang awal perkembangannya mengalami menarche yang sering dikaitkan dengan masalah menstruasi yang tidak teratur, pengeluaran darah menstruasi yang berlebihan, dan dysmenorrhea. Dysmenorrhea dapat menimbulkan dampak bagi kegiatan atau aktivitas pada remaja, seperti tidak dapat berkonsentrasi dalam belajar dan motivasi belajar menurun karena nyeri yang dirasakan. Hasil dari kegiatan tersebut dilakukan evaluasi menggunakan post tes terhadap peserta remaja yang mengikuti program pengabdian masyarakat. Terdapat 13 responden yang menjawab post test ini. Berdasarkan hal tersebut, dapat dilihat bahwa tidak ada responden yang memiliki tingkat pengetahuan rendah (<50%), sedangkan semua responden yaitu 13 orang (100%) memiliki tingkat pengetahuan yang tinggi (>50%).

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil evaluasi yang telah dilaksanakan mengenai kegiatan pengabdian masyarakat ini, maka dapat disimpulkan bahwa semua peserta kegiatan pengabdian dapat hadir semua dan kegiatan ini dapat berjalan dengan sukses dan lancar, serta adanya peningkatan wawasan ilmu pengetahuan terutama tentang senam yoga untuk penurunan nyeri haid (disminore). Kegiatan penyuluhan pengabdian masyarakat ini tentang senam yoga untuk penurunan nyeri haid (disminore) telah dilaksanakan. Peserta sangat mengerti dan memahami dengan penjelasan penyuluhan senam yoga, tujuan senam yoga, nyeri haid (disminore), dan penatalaksanaan nyeri haid (disminore) serta gerakan senam yoga.

Saran untuk kegiatan ini setelah dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat yang telah diberikan tentang penyuluhan senam yoga untuk penurunan nyeri haid (disminore), peserta diharapkan dapat mengetahui senam yoga, tujuan senam yoga, nyeri haid (disminore), penatalaksanaan nyeri haid (disminore) dan gerakan senam yoga serta bagi para dosen dapat memberikan informasi sebanyak-banyaknya tentang penyuluhan apa saja sehingga masyarakat dapat menambah pengetahuan khususnya ilmu kesehatan.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Aprilina, dkk 2023. *Pelatihan Yoga Pose Stretch Exercise Untuk Mengurangi Nyeri Menstruasi pada Remaja*. SiKemas Journal Volume 2 Nomor 1. Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada masyarakat. Poltekkes Palembang. <https://publish.ojs-Indonesia.com/index.php/Sikemas>
- Daulay, S. A., Sari, R. D. P., Morfi, C. W., & Andinatania, M. (2025). Potensi Pengaruh Konsumsi Jus Wortel (Daucus Carota) Dalam Mengurangi Dysmenorrhea Pada Remaja Putri Di SMAN 7 Bandar Lampung. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan*, 12(4), 845-853. https://scholar.google.co.id/scholar?as_ylo=2025&q=dismenore+lampung&hl=id&as_sdt=0,5
- Desi Ernita Amru, Anisya Selvia, 2022. *Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada remaja Putri Di Institut Kesehatan Mitra Bunda*. Batam_Indonesia. Midwifery Care Journal. p-ISSN:2715-5463, e-ISSN:27155978<https://ejournal.poltekkes.smg.ac.id/ojs/index.php/micoja/index>
- Dian Nur Hadianti, Ferina, 2021. *Senam Yoga menurunkan Disminore Pada Remaja*. Jurnal Riset Kesehatan.Poltekkes. Bandung. Volume 13 nomor 1, Mei 2021. doi.org/10.34011/juriskesbdg/v13i1.1910
- Diyah Arini,dkk, 2020. *Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Mahasiswa Keparawatan Stikes Hang Tuah Surabaya*. Borneo Nursing Journal (BNJ) Volume 2 Nomor 1 tahun 2020. <https://akperryarsismd.e-journalakperryarsismd.id/BNJ>
- Erika Agung M,dkk, 2023. *Yoga Untuk Penurunan Nyeri Pada Disminore Primer*. Stikes PemKab Jombang-Indonesia.EJOIN:jurnal Pengabdian Masyarakat Volume 1

- Nomor 6 (2023):482-488. E-ISSN: 2985-5322.
<https://ejournal.nusantaraglobal.ac.id/index.php/ejoin>
- Kharista W.M, dkk. 2023. *Yoga Untuk Mengurangi Nyeri Disminorhea Pada Remaja Putri RT.07 RW 01 Kelurahan Genyuk Unggaran Barat*. Program studi S1 Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo.
- Mufidah, M., & Ardina, R. (2025). Pengaruh Yoga Dengan Menggunakan Murrotal Terhadap Disminore Pada Remaja Putri Di SMP IT Insan Mulia Boarding School. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 14(1), 117-126.
- Nesi Novita, Heni Sumastri, 2023. *Pelatihan Yoga Child Pose Sebagai Upaya Pemberdayaan Remaja Dalam Mengatasi Disminore Di SMA Kota Palembang*. Poltekkes Palembang, Sumatra selatan-Indonesia. Jurnal Abdikemas Volume 5 Nomor 1 2023.p-ISSN 2829-2629 e-ISSN 2829-5838
- Retni, A., Modjo, D., & Muksin, M. (2025). Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Tingkat Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di SMK Negeri 1 Kota Gorontalo. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 10(1), 54-59.
- R.Tri Rahayuning Lestari, dkk.2019. *Pengaruh Terapi Yoga Terhadap Intensitas Nyeri Pada Remaja Putri Yang Mengalami Dismenore Primer*. Stikes Wira Medika Bali-Indonesia. Juornal Of Health Science And Preverntion. <https://jurnalfpk.uinsby.ac.id/index.php/jhsp> ISSN 2549-919X(e). doi:<http://doi.org/10.29080/jhsp.v3i2.221>
- Siti Hardi Yanti Cahyati, dkk, 2023. *Metode Yoga Untuk Mengurangi Disminore Pada Remaja Putri SMPN 10 PPU*. Universitas Ngudi Waluyo. Volume 2 Nomor 1 2023.
- Ulhaq, I. N., & Sari, T. P. (2025). Senam Yoga untuk Mengurangi Intensitas Nyeri Haid pada Remaja. *Termometer: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan dan Kedokteran*, 3(1), 286-294.
- Wahyu Retno Andaeni, dkk, 2021. *Gerakan Yoga Untuk mengatasi disminore Pada Remaja*. Prodi Kebidanan Program sarjana, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo.
- Widayati, dkk, 2023. *Pemberian Informasi Tentang Nyeri haid dan Yoga Untuk Mengurangi Nyeri Haid Primer di SMK Swadaya Temanggung*. Indonesia Journal of Community Ngudi Waluyo. Print 2657-1161.Online 2657-117X. Volume 5 Nomor 2