



## Penyuluhan Fisioterapi Kasus Dismenore dengan Memberikan *Deep Breathing Exercise* dan Yoga pada Komunitas Remaja di Pondok Pesantren Luhur Kota Malang.

Lala Nabilah Alfizah<sup>1</sup>✉, Nurul Aini Rahmawati<sup>2</sup>, Lina Sriyatun<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang

<sup>3</sup>UPT Puskesmas Dinoyo

e-mail: [nabilaalfizah11@gmail.com](mailto:nabilaalfizah11@gmail.com)<sup>1</sup>, [ainirahmawati@umm.ac.id](mailto:ainirahmawati@umm.ac.id)<sup>2</sup>, [lina01karlos@gmail.com](mailto:lina01karlos@gmail.com)<sup>3</sup>

DOI : 10.62354/healthcare.v2i2.42

Received : October 21<sup>st</sup> 2024 Revised : October 25<sup>th</sup> 2024 Accepted : October 31<sup>st</sup> 2024

### Abstrak

Kalangan remaja saat ini banyak yang mengeluhkan nyeri pada saat menstruasi yang biasa disebut dengan dismenore. Dismenore adalah suatu kondisi seseorang mengalami nyeri dan kram perut bagian bawah yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Diperlukan pencegahan untuk mengatasi permasalahan tersebut dengan mengadakan penyuluhan mengenai dismenore serta memberikan penatalaksanaan fisioterapi seperti *Deep Breathing Exercise* dan Yoga untuk mengurangi keluhan nyeri tersebut. Penelitian dilakukan dalam bentuk penyuluhan dan edukasi yang dilakukan pada tanggal 19 Oktober 2024 pada Komunitas Remaja di Pondok Pesantren Budi Luhur, Kota Malang yang berjumlah 50 responden. Metode yang digunakan pada penelitian ini berupa promosi kesehatan mengenai Dismenore dengan memberikan *Deep Breathing Exercise* dan Yoga untuk mengurangi nyeri pada saat menstruasi kepada remaja wanita. Media promosi yang digunakan yaitu poster, leaflet dan power point. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan responden sebelum dan setelah diberikan penyuluhan mengenai Dismenore.

**Kata kunci:** desminore, *deep breathing exercise*, yoga, fisioterapi

### Abstract

Many teenagers today complain of pain during menstruation which is commonly called dysmenorrhea. Dysmenorrhea is a condition where a person experiences pain and cramps in the lower abdomen that can interfere with daily activities. Prevention is needed to overcome this problem by providing counseling on dysmenorrhea and providing physiotherapy management such as *Deep Breathing Exercise* and Yoga to reduce complaints of pain. The study was conducted in the form of counseling and education which was carried out on October 19, 2024 at the Youth Community at the Budi Luhur Islamic Boarding School, Malang City, totaling 50 respondents. The method used in this study was health promotion regarding Dysmenorrhea by providing *Deep Breathing Exercise* and Yoga to reduce pain during menstruation to female teenagers. The promotional media used were posters, leaflets and power points. The results of the study showed an increase in respondents' knowledge before and after being given counseling regarding Dysmenorrhea.

**Keywords:** dysmenorrhea, *deep breathing exercise*, yoga, physiotherapist.

## 1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan transisi masa anak menuju dewasa yang ditandai dengan adanya perubahan fisik, biologis, psikologis maupun kognitif. Menurut Kemenkes kelompok usia remaja berkisar 10-18 tahun. Masa remaja biasa dikenal dengan masa pubertas dimana anak

yang beranjak remaja khususnya wanita akan mengalami menstruasi. Menstruasi merupakan suatu keadaan keluarnya darah dari rahim akibat matinya sel-sel yang tidak dibuahi atau tidak adanya kehamilan. Menstruasi disebabkan oleh perubahan hormon estrogen dan progesteron sehingga terjadi pengeluaran darah setiap bulannya pada remaja wanita. Terdapat banyak keluhan pada remaja wanita pada saat menstruasi salah satunya mengalami nyeri yang biasa disebut dengan dismenore (Febiyanti, 2024)

Dismenore adalah suatu kondisi seseorang mengalami nyeri dan kram perut bagian bawah yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Dismenore diklasifikasikan menjadi 2 yaitu dismenore primer dan sekunder. Dismenore yang sering dialami oleh remaja yaitu dismenore primer yang merupakan nyeri dirasakan hari pertama maupun selama menstruasi berlangsung. Nyeri yang dirasakan pada wanita yang mengalami dismenore tepatnya pada perut bagian bawah yang biasanya menjalar sampai ke punggung bawah. Gejala lain yang dirasakan seperti nyeri pada payudara, sakit kepala, munculnya jerawat pada wajah, sembelit serta mual bahkan bisa sampai muntah. Gejala tersebut muncul dikarenakan ketidakseimbangan hormon, mengalami stress, kurangnya melakukan aktivitas fisik atau olahraga dan adanya kondisi yang abnormal pada tubuh yaitu penyakit pada rahim seperti adanya kista, miom, endometriosis, radang rahim dan berbagai penyakit rahim lainnya (Sadjarwo, 2016).

Angka kejadian dismenore pada remaja di Indonesia cukup tinggi yaitu 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Menurut World Health Organization (WHO) angka kejadian dismenore di Indonesia sebesar 107.673 jiwa atau 64,25% yang terdiri dari 59,671 jiwa yang mengalami dismenore primer dan 9.496 jiwa mengalami dismenore sekunder (Ismaningsih, 2019).

Keluhan dismenore ini apabila tidak diatasi akan menghambat aktivitas sehari-hari dan tidak dapat melakukan kegiatan dengan produktif. Hal tersebut harus diberikan penanganan yang tepat untuk mengatasi kondisi yang abnormal pada tubuh sehingga dapat menghilangkan keluhan yang dirasakan dan memberikan rasa nyaman dan aman saat menstruasi. Perlu penanganan yang tepat untuk mengurangi nyeri yang dirasakan dengan memberikan penatalaksanaan fisioterapi yaitu *Deep Breathing Exercise* dan Yoga (Swandari, 2022).

*Deep Breathing Exercise* merupakan teknik relaksasi dengan cara bernafas yang dalam dengan irama secara perlahan. *Deep Breathing Exercise* dapat menurunkan nyeri karena adanya relaksasi otot yang dapat memberikan rasa nyaman dan tenang. Selain *Deep Breathing Exercise*, Yoga juga dapat membantu mengatasi permasalahan dismenore. Yoga merupakan olahraga yang bertujuan untuk mengurangi nyeri, meningkatkan kekuatan, keseimbangan dan menstabilkan hormon serta dapat memberikan efek relaksasi pada tubuh. Latihan yoga pada dismenore dapat dilakukan sesering mungkin dengan sekali latihan memerlukan durasi 10-15 menit (Rahmadani, 2024; Trisnabari, 2018).

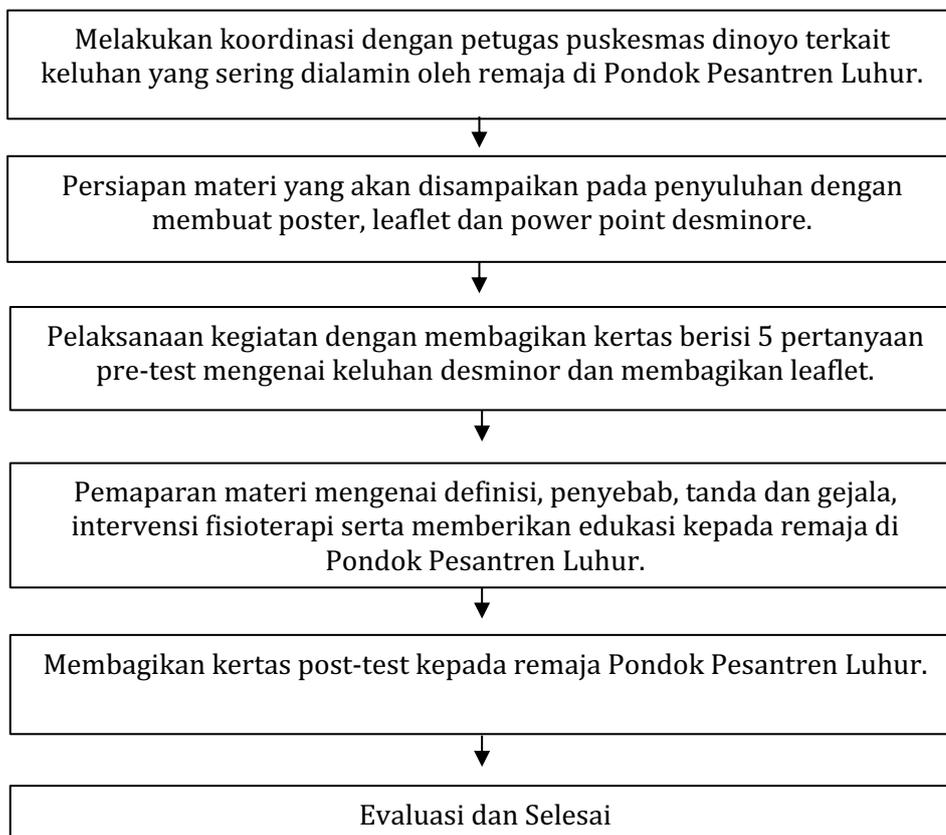
Tujuan artikel ini untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat khususnya remaja wanita mengenai penatalaksanaan dismenore menggunakan *Deep Breathing Exercise* dan Yoga untuk mengurangi nyeri saat menstruasi.

## 2. METODE

Metode yang digunakan yaitu dengan memberikan edukasi fisioterapi menggunakan poster, leaflet dan power point untuk media promosi mengenai Dismenore pada Komunitas Remaja dengan melakukan *Deep Breathing Exercise* dan Latihan Yoga untuk mengurangi nyeri yang dirasakan pada saat menstruasi. Sebelum melakukan edukasi dan latihan, peserta diberikan pre-test mengenai pemahaman para remaja mengenai dismenore untuk menilai pemahaman dari penyuluhan atau edukasi yang diberikan kepada Komunitas Remaja di Pondok Pesantren Luhur. Penyuluhan yang diberikan berupa definisi, faktor resiko, tanda dan gejala, dosis latihan serta manfaat dari latihan-latihan pada dismenore. Kami melakukan edukasi kepada remaja untuk melakukan *Deep Breathing Exercise* dan Yoga secara mandiri dengan melakukan gerakan sebanyak 8 repetisi atau sesuai dengan toleransi Remaja yang

mengalami dismenore. Setelah melakukan penyuluhan responden diberikan post-test untuk mengetahui tingkat pemahaman dari penjelasan yang sudah diberikan.

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan pada tanggal 19 Oktober 2024 di Pondok Pesantren Luhur Kota Malang. Sasaran yang dituju yaitu seluruh remaja perempuan yang memiliki keluhan nyeri saat menstruasi (dismenore). Berikut tahapan kegiatan yang dilakukan oleh mahasiswa profesi fisioterapi yang dilakukan pada Komunitas Remaja di Pondok Pesantren Luhur.



Bagan 1. Alur Pelaksanaan Kegiatan Penyuluhan

Tabel 1. Kuesioner Pengetahuan Mengenai Dismenore Pada Komunitas Remaja

No	Pertanyaan	Ya	Tidak
1.	Apakah anda saat menstruasi mengalami nyeri?		
2.	Apakah anda mengetahui dismenore?		
3.	Apakah anda mengetahui penyebab terjadinya dismenore?		
4.	Apakah anda mengetahui solusi untuk mengatasi dismenore?		
5.	Apakah anda mengetahui penanganan atau latihan untuk dismenore?		



Gambar 1. Poster Disminorea



Gambar 2. Leafleat Disminorea

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Penyuluhan dilakukan di Pondok Pesantren Luhur Kota Malang. Kegiatan ini dihadiri oleh kelompok mahasiswa profesi fisioterapi Universitas Muhammadiyah Malang, Tim Puskesmas Dinoyo dan seluruh remaja wanita Pondok Pesantren Luhur. Kegiatan dilakukan dalam bentuk pemberian edukasi kepada remaja mengenai *Dismenore*.

Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan tingkat pengetahuan responden mengenai Dismenore sebelum dan setelah diberikan penyuluhan. Sebelum diberikan penyuluhan 30 responden menjawab “Ya” pada pertanyaan pertama dan 20 responden menjawab “Tidak”, namun pertanyaan kedua sampai kelima tidak ada satupun responden yang menjawab “Ya”. Setelah diberikan penyuluhan 5 responden menjawab “Ya” pada pertanyaan

pertama dan 45 responden menjawab “Tidak, pertanyaan kedua sampai kelima seluruh responden menjawab “Ya”. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan pemahaman responden mengenai Dismenore *Deep Breathing Exercise* dan Yoga setelah diberikan penyuluhan. Penatalaksanaan fisioterapi ini dapat dilakukan oleh remaja wanita di Pondok Pesantren Luhur di waktu istirahat atau waktu luangnya dengan melakukan latihan secara mandiri dikarenakan kegiatan remaja disana tidak begitu padat. Dari hasil tersebut dapat dijadikan acuan bagi para remaja Pondok Pesantren Luhur untuk mengatasi nyeri pada saat menstruasi.

Tabel 2. Hasil Pre-test & Post-test Pemahaman Dismenore Pada Komunitas Remaja

No	Pertanyaan	Pre		Post	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak
1	Apakah anda saat menstruasi terasa nyeri?	30	20	5	45
2	Apakah anda mengetahui dismenore?	0	50	50	0
3	Apakah anda mengetahui penyebab terjadinya dismenore?	0	50	50	0
4	Apakah anda mengetahui solusi untuk mengatasi dismenore?	0	50	50	0
4	Apakah anda mengetahui penanganan atau latihan untuk dismenore?	0	50	50	0

Berdasarkan tabel diatas menjelaskan bahwa hasil evaluasi sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan didapatkan hasil bahwa kegiatan penyuluhan yang diberikan oleh mahasiswa profesi fisioterapi Muhammadiyah Malang kepada remaja di Pondok Pesantren Luhur telah mencapai tujuan dalam meningkatkan pemahaman mengenai *Deep Breathing Exercise* dan Yoga untuk mengurangi nyeri pada saat menstruasi.



Gambar 1. Pemaparan Materi Disminorea



Gambar 2. Foto Bersama



Gambar 3. Remaja Menerima Materi

#### 4. KESIMPULAN

Hasil kegiatan penyuluhan fisioterapi komunitas remaja di Pondok Pesantren Budi Luhur yang dilaksanakan pada tanggal 19 Oktober 2024 dapat disimpulkan bahwa kegiatan penyuluhan berjalan dengan lancar dan terealisasi dengan baik. Hasil evaluasi sebanyak 30 orang yang mengalami nyeri saat menstruasi telah memahami cara mencegah nyeri saat menstruasi dengan menggunakan *Deep Breathing Exercise* dan Yoga.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada UPT Puskesmas Dinoyo yang telah memberikan dukungan finansial dalam penyelenggaraan kegiatan ini, Kepala Pondok Pesantren Budi Luhur serta panitia yang telah memberikan kesempatan untuk melakukan kegiatan penyuluhan di Pondok Pesantren Luhur Kota Malang.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Febiyanti, A. T., & Mei Leni, A. S. (2024). Pengaruh pemberian kombinasi deep breathing exercise dengan core strengthening exercise terhadap dismenore pada remaja putri di SMPN 1 Matesih. *Physio Journal*, 4(1), 45-52.
- Ismaningsih, I., Herlina, S., & Nurmaliza, N. (2019). Pengaruh pemberian intervensi fisioterapi pada kondisi dismenore primer dengan intervensi stretching dan neuromuskular taping terhadap pengurangan nyeri pada remaja putri sekolah menengah atas di Pekanbaru. *Jurnal Ilmiah Fisioterapi*, 2(1), 22-26.
- Rahmadani, P. (2024). Pengaruh gerakan yoga terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja mahasiswi keperawatan Universitas Indonesia Maju tahun 2021. *Health & Medical Sciences*, 1(2), 10. [https://doi.org/\[DOI jika tersedia\]](https://doi.org/[DOI jika tersedia])
- Trisnabari, H. M., & Wahyuni, W. (2018). Manfaat deep breathing exercise terhadap nyeri haid primer pada mahasiswi S1 fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Prosiding University Research Colloquium*.
- Swandari, A., Gerhana, I., & Amalia, D. A. (2022). Studi kasus: Intervensi fisioterapi pada kasus dismenorea di Universitas Muhammadiyah Surabaya. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 6(3).
- Sugiyanto, S., & Luli, N. A. (2020). Hubungan aktivitas fisik dengan tingkat dismenore pada siswi

kelas XII SMK Negeri 2 Godean Sleman Yogyakarta. *Prosiding University Research Colloquium*.

Swandari, A. (2023). *Intervensi fisioterapi pada kasus dismenore*. UMSurabaya Publishing.