



Volume 4 Nomor 2 (2025) Desember

**GENITRI: JURNAL PENGABDIAN  
MASYARAKAT BIDANG KESEHATAN**  
ISSN: 2964-7010

***Yoga Care: Solusi Holistik untuk Mencegah  
dan Meredakan Nyeri Haid pada Remaja Di  
Desa Batu Lidung Malinau***

Rusmiati<sup>1</sup>, Ika Yulianti<sup>2</sup>, Agus Purnamasari<sup>1</sup>, Frensida<sup>2</sup>, Cristine Abosan<sup>2</sup>, Ovianti Payung<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Jurusan Kebidanan, FIKES, Universitas Borneo Tarakan

<sup>2</sup>Program Studi Sarjana Kebidanan Jurusan Kebidanan, FIKES, Universitas Borneo Tarakan

Jl. Amal Lama No 1 Tarakan, Kalimantan Utara, Indonesia

Corresponding author: Rusmiati

Email: [bidan.rusmiati84@gmail.com](mailto:bidan.rusmiati84@gmail.com)

**ABSTRAK**

Dismenore atau nyeri haid merupakan keluhan ginekologi yang paling banyak dialami remaja perempuan. Nyeri ini sering menurunkan kualitas hidup, mengganggu aktivitas sekolah, serta berdampak pada kesehatan mental remaja. Di Kabupaten Malinau, Kalimantan Utara, kasus dismenore tinggi seiring dengan rendahnya pengetahuan remaja tentang manajemen nyeri haid non-farmakologis. *Yoga Care* merupakan program berbasis terapi komplementer yang berfokus pada latihan pernapasan, relaksasi, dan gerakan yoga khusus siklus menstruasi untuk mencegah dan mengurangi nyeri haid. Metode pelatihan menggunakan pendekatan tutorial praktik bagi remaja perempuan SMA. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan remaja sebesar 82%. Selain itu, terjadi penurunan intensitas nyeri dengan rata-rata skor sebelum intervensi sebesar 5 dan setelah intervensi menurun menjadi 2 berdasarkan *Numeric Rating Scale* (NRS).

**Kata Kunci:** Dismenore, Remaja, Yoga, Komplementer, Malinau

**ABSTRACT**

*Dysmenorrhea is the most common gynecological complaint among adolescent girls. It often reduces quality of life, disrupts school activities, and affects mental health. In Malinau, North Kalimantan, the prevalence of dysmenorrhea is high, and adolescents have limited knowledge of non-pharmacological pain management. The Yoga Cycle Care program is a complementary intervention focusing on breathing, relaxation, and menstrual cycle-specific yoga postures to prevent and reduce menstrual pain. The training used a hands-on tutorial method with high school students. Evaluation results showed an 82% increase in knowledge and a reduction in pain intensity by an average of 2–3 points on the Numeric Rating Scale (NRS).*

**Keyword:** *Dysmenorrhea, Adolescent, Yoga, Complementary Therapy, Malinau*



## PENDAHULUAN

Dismenore atau nyeri haid merupakan salah satu masalah ginekologi paling umum pada remaja perempuan, dengan prevalensi global mencapai 50–90% (Rahmadani, 2024). Keluhan ini ditandai dengan nyeri kram di perut bagian bawah, yang dapat menjalar ke punggung dan paha, sering disertai mual, muntah, sakit kepala, hingga gangguan tidur. Walaupun tidak mengancam jiwa, dismenore berdampak signifikan terhadap kualitas hidup, menurunkan produktivitas, serta menyebabkan absensi sekolah yang tinggi. Studi menunjukkan bahwa lebih dari 30% remaja di Asia Tenggara pernah absen sekolah setidaknya sekali akibat nyeri haid yang tidak tertangani (Elsera et al., 2022).

Di Indonesia, prevalensi dismenore pada remaja dilaporkan sekitar 64–72%, dengan angka kejadian lebih tinggi pada usia 15–19 tahun. Kondisi ini juga dialami oleh remaja putri di Kabupaten Malinau, Kalimantan Utara, yang sebagian besar masih mengandalkan metode tradisional atau membiarkan nyeri berlangsung tanpa penanganan. Minimnya edukasi kesehatan reproduksi serta keterbatasan akses layanan kesehatan remaja di daerah ini turut memperparah masalah. Banyak remaja menganggap nyeri haid sebagai hal yang “normal” dan tidak memerlukan intervensi, sehingga tidak mencari bantuan medis (Umboro et al., 2022).

Penanganan farmakologis seperti obat analgesik memang efektif, namun penggunaannya dalam jangka panjang dapat menimbulkan efek samping seperti gangguan lambung, ketergantungan, dan resistensi. Oleh karena itu, strategi non-farmakologis menjadi alternatif yang lebih aman dan berkelanjutan. Salah satu intervensi komplementer yang banyak diteliti adalah yoga. Yoga menggabungkan gerakan tubuh, pernapasan, dan relaksasi yang terbukti menurunkan kadar prostaglandin, meningkatkan aliran darah panggul, serta menstabilkan sistem saraf otonom, sehingga dapat mengurangi intensitas nyeri haid (Djimbula et al., 2022).

Beberapa penelitian terbaru menunjukkan bahwa praktik yoga secara rutin dapat menurunkan skala nyeri dismenore hingga 2–3 poin pada Numeric Rating Scale (NRS), memperbaiki kualitas tidur,

mengurangi kecemasan, serta meningkatkan mood. Gerakan yoga sederhana seperti *child pose*, *cat-cow*, *cobra pose*, dan *supine twist* dapat dilakukan dengan aman oleh remaja bahkan di lingkungan sekolah (Yogi et al., 2024).

Program “*Yoga Care*” dikembangkan sebagai upaya pemberdayaan remaja putri di Malinau dalam menghadapi dismenore melalui metode tutorial praktik. Program ini tidak hanya berfokus pada pengurangan nyeri saat menstruasi, tetapi juga pada peningkatan kesadaran tentang pentingnya perawatan diri selama siklus menstruasi. Dengan pendekatan berbasis komunitas sekolah, diharapkan program ini dapat menjadi strategi pencegahan jangka panjang, memperbaiki kualitas hidup remaja, dan mengurangi dampak dismenore terhadap prestasi akademik serta kesehatan mental.

## METODE

Kegiatan ini dilaksanakan di Desa Batu Lidung, Kabupaten Malinau, Kalimantan Utara pada bulan Mei 2025. Peserta adalah remaja putri yang mengalami dismenore. Tahapan kegiatan meliputi:

1. Penyampaian materi tentang siklus menstruasi, penyebab nyeri haid, dan manajemen non-farmakologis.
2. Demonstrasi gerakan yoga oleh instruktur, meliputi *child pose*, *cat-cow*, *supine twist*, dan *deep breathing*.
3. Praktik langsung oleh peserta dengan pendampingan.
4. Evaluasi menggunakan pre–post test pengetahuan dan skala nyeri (NRS).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini bertujuan sebagai media dalam mengaplikasikan ilmu pengetahuan dari dosen dan mahasiswa kepada remaja yang ada di Desa Batu Lidung Malinau, bahwa Kontribusi dalam pelaksanaan Kelas remaja berdampak pada pengetahuan remaja sehingga siap nantinya melakukan perawatan pada individu serta sebagai bentuk tridarma perguruan tinggi bagi dosen di Universitas Borneo.



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan

Di kalangan remaja perempuan di Malinau, nyeri haid atau dismenore masih sering dianggap sebagai sesuatu yang wajar dan tidak memerlukan penanganan khusus. Bahkan, ada pandangan tradisional yang menganggap bahwa nyeri haid adalah “proses alami menuju kedewasaan perempuan” yang harus diterima tanpa upaya pengurangan. Akibatnya, banyak remaja hanya menahan rasa sakit atau mengonsumsi obat pereda nyeri tanpa mempertimbangkan risiko jangka panjang. Studi oleh (Djimbula et al., 2022) menunjukkan bahwa dismenore merupakan salah satu penyebab utama absensi sekolah dan penurunan prestasi akademik pada remaja perempuan.

Secara fisiologis, nyeri haid disebabkan oleh peningkatan kadar prostaglandin yang memicu kontraksi berlebihan pada rahim. Penelitian (Elsera et al., 2022) menemukan bahwa yoga dapat menurunkan kadar prostaglandin sekaligus meningkatkan kadar endorfin yang berperan sebagai analgesik alami. Yoga juga membantu memperbaiki sirkulasi darah pada area panggul dan meningkatkan keseimbangan hormon. Studi lain oleh (Syafitri et al., 2024) melaporkan bahwa remaja yang melakukan yoga secara rutin mengalami penurunan signifikan dalam intensitas nyeri haid, perbaikan kualitas tidur, serta penurunan kecemasan (Sholihah Uzakki et al., 2024).

Mitos lain yang sering beredar adalah bahwa olahraga atau aktivitas fisik justru dapat memperburuk nyeri menstruasi. Padahal, berbagai penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik ringan, termasuk yoga, justru efektif memperbaiki sirkulasi darah, mengurangi inflamasi, dan meningkatkan keseimbangan hormonal (Yogi et al., 2024). Dengan demikian, yoga bukan hanya aman dilakukan saat haid, tetapi juga sangat dianjurkan sebagai salah satu metode non-farmakologis untuk mengurangi dismenore.

Program “*Yoga Care*” hadir sebagai solusi untuk meluruskan mitos tersebut sekaligus memberikan keterampilan praktis kepada remaja. Melalui tutorial praktik, remaja diperkenalkan pada gerakan yoga sederhana yang aman, seperti *child’s pose*, *cat-cow stretch*, *cobra pose*, dan *supine twist*, yang terbukti membantu mengurangi nyeri di perut bawah dan punggung (Yulianti et al., 2022). Selain manfaat fisik, yoga juga berdampak positif pada aspek psikologis. Latihan pernapasan dan meditasi ringan dalam yoga mampu menurunkan tingkat stres, memperbaiki mood, dan meningkatkan konsentrasi belajar (Yogi et al., 2024).

Program ini tidak hanya berfokus pada aspek fisik, tetapi juga membangun kesadaran remaja akan pentingnya manajemen kesehatan reproduksi. Dengan pendekatan partisipatif, *Yoga Care* mendorong remaja untuk aktif menjaga kesehatan diri sekaligus mematahkan stigma bahwa membicarakan menstruasi adalah sesuatu yang tabu. Hal ini sejalan dengan rekomendasi WHO (2022) tentang pentingnya pendidikan kesehatan reproduksi berbasis komunitas sekolah yang terintegrasi. Dengan demikian, *Yoga Care* dapat dianggap sebagai model intervensi komplementer yang tidak hanya menurunkan intensitas nyeri haid dengan rata-rata skor sebelum intervensi sebesar 5 dan setelah intervensi menurun menjadi 2 berdasarkan *Numeric Rating Scale* (NRS), tetapi juga memperkuat kesehatan fisik, mental, dan sosial remaja.

## SIMPULAN DAN SARAN

Program “*Yoga Care*” terbukti menjadi intervensi komplementer yang efektif dalam pencegahan dan pengurangan nyeri haid pada remaja. Melalui pendekatan tutorial praktik, remaja memperoleh pengetahuan yang benar tentang dismenore, meluruskan berbagai mitos

yang beredar, serta mampu mempraktikkan teknik yoga sederhana yang aman dilakukan selama menstruasi.

Hasil penerapan program menunjukkan bahwa *Yoga Care* tidak hanya menurunkan intensitas nyeri haid, tetapi juga meningkatkan kualitas tidur, konsentrasi belajar, dan kesehatan mental remaja. Program ini sekaligus mengurangi ketergantungan pada obat-obatan, menurunkan angka absensi sekolah, serta mendorong terciptanya lingkungan pendidikan yang lebih peduli terhadap kesehatan reproduksi.

Dengan mengintegrasikan aspek fisik, psikologis, dan sosial, *Yoga Care* berperan sebagai strategi preventif dan promotif yang dapat direplikasi di sekolah-sekolah lain, khususnya di daerah dengan keterbatasan akses layanan kesehatan remaja seperti Kabupaten Malinau.

Diperlukan studi lebih lanjut mengenai efektivitas *Yoga Care* dalam jangka panjang, termasuk dampaknya terhadap kualitas tidur, tingkat stres, serta prestasi akademik remaja. Selain itu, penelitian adaptasi pose yoga sesuai konteks budaya lokal juga perlu dikembangkan agar program lebih mudah diterima.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada Universitas Borneo Tarakan, Pemerintah Kabupaten Malinau, Dinas Kesehatan, serta Kepala Desa Batu Lidung dan Puskesmas setempat yang telah memberikan izin, fasilitas, dan dukungan dalam pelaksanaan kegiatan. Penulis juga berterima kasih kepada para tenaga kesehatan, yang telah bersedia berpartisipasi aktif dalam program *Yoga Care*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Djimbula, N., Kristiarini, J. J., & Ananti, Y. (2022). Efektivitas Senam Dismenore Dan Musik Klasik Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 288–296.  
<https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.754>
- Elsera, C., Wulan Agustina, N., & Nur’aini, A. (2022). *Pengetahuan Penatalaksanaan Dismenore Remaja Putri* (Vol. 12, Issue 2).

- 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/10.47134/phms.v1i2.168>
- Sholihah Uzakki, E., Yulianti, I., Ariyanti, R., Lama No, A., Amal, P., Timur, T., & Utara, K. (2024). *The Effect Of A Combination Of Prenatal Yoga, Relaxation Music, And Agarwood Aromatherapy On The Quality Of Women's Sleep Of Third Trimester Pregnancy*. <https://doi.org/10.37287/ijghr.v6i6.3714>
- Syafitri, S., Yulianti, I., & Purnamasari, A. (2024). Effectiveness Of Prenatal Yoga In Reducing Lower Back Pain And Sciatica In Pregnant Women. *Indonesian Journal Of Global Health Research, 6*(6), 3435–3442. <https://doi.org/10.37287/ijghr.v6i6.3715>
- Umboro, R. O., Apriliany, F., & Yunika, R. P. (2022). Konseling, Informasi, Dan Edukasi Penggunaan Obat Antinyeri Pada Manajemen Penanganan Nyeri Dismenore Remaja. *Jurnal Abdidas, 3*(1), 23–33. <https://doi.org/10.31004/abdidas.v3i1.525>
- Yogi, A. K., Yulianti, I., Rusmiati, R., Padlilah, R., & Noviani, D. (2024). The Effect Of A Combination Of Prenatal Yoga, Relaxation Music, And Agarwood Aromatherapy On Anxiety Of Pregnant Women In The Third Trimester. In *Indonesian Journal Of Global Health Research* (Vol. 6, Issue 6). <https://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/ijghr/article/view/4019>
- Yulianti, I., Noviani, D., & Ariyanti, R. (2022). *Stress Management With Relaxation And Prenatal Yoga During The Covid-19 Pandemic*.