

Pendampingan Senam Yoga dalam Mengatasi Nyeri Menstruasi (Dysmenorrhea)

Annisa' Wigati Rozifa¹, Awwalul Wiladatil Qodliyah², A'im Matun Nadhiroh³, Rachmawati Ika Sukarsih⁴

Kata Kunci:

Pendampingan;
Senam Yoga;
Nyeri Menstruasi;
Dysmenorrhea.

Keywords :

Mentoring;
Yoga;
Menstrual Pain;
Dysmenorrhea.

Correspondensi Author

¹Kesehatan Reproduksi, Universitas Muhammadiyah Surabaya
Jl. Raya Sutorejo No.59, Dukuh Sutorejo, Kec. Mulyorejo, Surabaya,
Email: annisa.wigati.rozifa@um-surabaya.ac.id


Article History

Received: 17-04-2025;
Reviewed: 10-05-2025;
Accepted: 20-07-2025;
Available Online: 26-08-2025;
Published: 28-08-2025.

Abstract. The purpose of this study was to provide non-pharmacological solutions for adolescent girls to manage menstrual pain (dysmenorrhea) through yoga exercises. The program was conducted at MTs Yayasan Taman Pengetahuan Kertosono using using the Participatory Action Research (PAR) method. The partners in this activity were 55 Grade XII young women at MTs Yayasan Taman Pengetahuan (YTP) Kertosono. Community Service activities include preparation, implementation, and evaluation. In the preparation stage, an initial survey and coordination with the school were conducted. The implementation stage included education about dysmenorrhea and yoga exercises in overcoming dysmenorrhea pain, showing videos of dysmenorrhea yoga exercises, discussions and questions and answers, mentoring for dysmenorrhea yoga exercises, evaluation, and preparation of program implementation reports. The results showed an increase in students' understanding of menstrual pain management, and students were very enthusiastic about participating in questions and answers and discussions. In conclusion, this program succeeded in increasing students' knowledge and skills in reducing menstrual pain through dysmenorrhea yoga exercises. Yoga can be proposed as an additional/extracurricular activity at MTs Yayasan Taman Pengetahuan (YTP) Kertosono to support students' reproductive health in a sustainable manner.

Abstrak. Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini adalah memberikan solusi non-farmakologis bagi remaja putri untuk mengatasi nyeri menstruasi (*dysmenorrhea*) melalui senam yoga. Kegiatan dilakukan di MTs Yayasan Taman Pengetahuan Kertosono dengan metode *Participatory Action Research* (PAR). Mitra dalam kegiatan ini adalah remaja putri Kelas XII di MTs Yayasan Taman Pengetahuan (YTP) Kertosono sebanyak 55 orang. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat meliputi persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap persiapan, dilakukan survei awal dan koordinasi dengan sekolah. Tahap pelaksanaan

meliputi edukasi tentang dismenorea dan senam yoga dalam mengatasi nyeri disemenorea, penayangan video senam yoga dismenorea, diskusi dan tanya jawab, pendampingan senam yoga dismenorhea, evaluasi, dan penyusunan laporan pelaksanaan program. Hasil menunjukkan peningkatan pemahaman siswa terkait manajemen nyeri menstruasi, serta siswa sangat antusias terlibat dalam tanya jawab dan diskusi. Kesimpulannya, program ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswa dalam mengurangi nyeri menstruasi melalui senam yoga dismenorea. Yoga dapat diusulkan sebagai kegiatan tambahan/ekstrakurikuler di MTs Yayasan Taman Pengetahuan (YTP) Kertosono untuk mendukung kesehatan reproduksi siswa secara berkelanjutan.

 This work is licensed under a Creative Commons Attribution
4.0 International License. @2025 by Author



PENDAHULUAN

Dismenorea primer didefinisikan sebagai nyeri kram di perut bagian bawah yang terjadi sebelum atau selama menstruasi tanpa adanya kelainan panggul yang dapat diidentifikasi (Lee et al., 2011). Dismenorea merupakan salah satu masalah yang paling umum dialami oleh remaja dan wanita dewasa, dengan prevalensi berkisar antara 16,8% hingga 81%, dengan angka kejadian yang pernah dilaporkan mencapai 90% (Gutman et al., 2022). Dismenorea primer biasanya disertai dengan serangkaian gejala fisik termasuk sakit kepala, pusing, kelelahan, dan berkeringat (Sharghi et al., 2019). Selain itu, tingkat keparahan gejala dismenorea memengaruhi kualitas hidup. Oleh karena itu hal ini perlu mendapat perhatian kita (Fernández-Martínez et al., 2019; Mizuta et al., 2023).

Menurut penelitian sebelumnya, Dismenorea primer dianggap sebagai hasil dari pelepasan prostaglandin (PG) abnormal yang menyebabkan hiperkontraktilitas miometrium, serta pasokan oksigen yang tidak mencukupi pada otot Rahim (Iwata et al., 2022). Selain itu, gaya hidup yang tidak sehat seperti kebiasaan makan dan faktor negatif lainnya juga berkontribusi terhadap timbulnya dismenorea primer (Aktaş et al., 2023; Al-Husban et al., 2022; Fitrianiingsih & Santanu, 2021; Sundari et al., 2020). Tujuan dasar pengobatan adalah meminimalkan

dampak negatif dismenorea primer, khususnya termasuk pengurangan intensitas nyeri, penyembuhan gejala somatik, dan peningkatan kualitas hidup (Ferries-Rowe et al., 2020; Tsonis et al., 2021).

Produksi dan pelepasan PG yang berlebihan selama menstruasi oleh endometrium merupakan patogenesis utama dismenorea, yang menunjukkan bahwa pengekan pelepasan PG secara efektif menurunkan tekanan intrauterin dan hiperkontraktilitas. Obat antiinflamasi nonsteroid (NSAID) direkomendasikan sebagai lini pertama pengobatan farmakologis dalam pedoman konsensus dismenorea primer (Guimarães & Póvoa, 2020). Namun, efek samping yang menyertainya tidak dapat diabaikan. Bukti yang meyakinkan menunjukkan bahwa asupan NSAID jangka panjang akan menyebabkan risiko lebih tinggi terhadap kejadian penyakit kardiovaskular (Lukitaningtyas & Cahyono, 2023).

Terapi nonfarmakologis terdiri dari berbagai pengobatan non-invasif atau minimal invasif, seperti akupunktur, akupresur, olahraga, aromaterapi, TENS, dan pengobatan herbal. Baru-baru ini, terapi nonfarmakologis menghasilkan kemanjuran yang luar biasa dalam praktik klinis, dan telah dibuktikan secara luas oleh penelitian sebelumnya. Selain itu, terapi nonfarmakologis dapat menghindari efek samping yang disebabkan oleh NSAID

(Guimarães & Póvoa, 2020; Ilmiah et al., 2022; Itani et al., 2022). Beberapa tinjauan dan meta-analisis telah mengevaluasi kemanjuran intervensi nonfarmakologis dalam mengobati PD. Tinjauan Cochrane tahun 2016 terhadap 42 uji coba terkontrol acak (RCT) memberikan bukti awal untuk menunjukkan akupunktur dan akupresur efektif dalam pengobatan, meskipun kualitas penelitiannya relatif rendah (Kim et al., 2017).

Dismenore primer merupakan kondisi yang umum terjadi, dan sering kali melemahkan tanpa adanya patologi panggul. Dismenore merupakan kondisi ginekologis yang mempengaruhi antara 45% dan 95% wanita yang sedang menstruasi (Al-Husban et al., 2022). Oleh karena itu, prevalensi dismenore di seluruh dunia juga sulit diukur di berbagai negara, tetapi secara umum dapat mencapai hingga 90% (Hu et al., 2020). Nyeri dismenore dapat sangat melumpuhkan, dan dikaitkan dengan pembatasan aktivitas fisik dan harian. Untuk mendukung pandangan ini, sebuah penelitian terhadap 623 mahasiswi4 melaporkan bahwa dismenore merupakan masalah kesehatan umum yang berdampak negatif pada kualitas hidup yang berhubungan dengan kesehatan (HRQoL). Meskipun prevalensi dismenore tinggi, wanita muda biasanya gagal berkonsultasi dengan profesional kesehatan atau mencari perawatan medis. Mereka juga tidak mampu menerapkan terapi alternatif yang efektif untuk meredakan nyeri haid mereka.

METODE

Pengabdian masyarakat ini menggunakan metode *Participatory Action Research* (PAR). meliputi tahap persiapan, tahap pelaksanaan, serta tahap monitoring dan evaluasi. Mitra dalam kegiatan ini adalah seluruh remaja putri Kelas XII di MTs Yayasan Taman Pengetahuan (YTP) Kertosono sebanyak 55 orang.

Kegiatan ini diawali dengan Survey awal dan melakukan koordinasi dengan guru MTs Yayasan Taman Pengetahuan (YTP) Kertosono, Melakukan diskusi antara mitra dan Tim Pengabdian Masyarakat untuk menyamakan persepsi tentang program serta memastikan alur kegiatan dan strategi implementasi agar kegiatan Pengabdian Masyarakat berjalan dengan baik. Pada tahap

persiapan dilakukan pembuatan jadwal, kelengkapan administrasi (Daftar hadir, berita acara), pembuatan materi dan media penyuluhan, dan perangkat evaluasi; dan persiapan perlengkapan (Spanduk, Banner, matras yoga, souvenir).

Tahap pelaksanaan meliputi penyuluhan tentang Senam Yoga untuk Mengatasi Nyeri Menstruasi (Dismenorrhea) kanker serviks dan dilanjutkan dengan pendampingan senam yoga disemenorea. Media yang digunakan yaitu materi penyuluhan berupa *Power Point* dan leaflet. Tahap selanjutnya adalah evaluasi kegiatan dan tindak lanjut. Pada tahap akhir dilakukan penyusunan laporan akhir. Mitra Pengabdian kepada Masyarakat adalah Remaja Perempuan Kelas XII MTs Yayasan Taman Pengetahuan (YTP) Kertosono. Pengabdian Masyarakat ini dilakukan pada Rabu, 7 Agustus 2024 di MTs Yayasan Taman Pengetahuan (YTP) Kertosono.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dilakukan pada Rabu, 7 Agustus 2024. Hasil kegiatan pengabdian Masyarakat sesuai dengan tahapan yang dilaksanakan, yaitu : persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi.

Pada tahapan ini, tim melakukan koordinasi dan identifikasi kebutuhan dan sasaran dengan guru MTs Yayasan Taman Pengetahuan (YTP) Kertosono yang dilakukan pada rentang 21 – 31 Juli 2024. Tim mengidentifikasi masalah nyeri menstruasi (*dysmenorrhea*) yang dialami oleh siswi di MTs YTP Kertosono melalui diskusi awal dengan pihak sekolah dan survei singkat. Hasil survei menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami nyeri menstruasi yang mempengaruhi aktivitas belajar mereka. Pihak guru menjelaskan bahwa memang belum pernah diselenggarakan penyuluhan dan pendampingan senam yoga dalam mengatasi nyeri disemenorea pada siswi MTs Yayasan Taman Pengetahuan (YTP) Kertosono. Berdasarkan kebutuhan yang teridentifikasi, tim Menyusun materi yang meliputi edukasi kesehatan tentang *dysmenorrhea* dan cara-cara penanganannya secara alami. Selain itu, Gerakan yoga yang dipilih mencakup pose-pose yang sudah terbukti efektif dalam mengurangi nyeri menstruasi, seperti *child's*

pose, *cat-cow pose*, dan teknik pernapasan dalam. Pose ini dipilih karena aman dan cocok untuk pemula

Kegiatan selanjutnya yaitu melakukan koordinasi antara mitra dan tim pengusul untuk menyamakan persepsi tentang program yang akan dilakukan, alur kegiatan, waktu dan tempat kegiatan, dan strategi implementasi. Selain itu persiapan alat dan tempat, seperti matras dan ruangan yang memadai, juga dipastikan pada tahap ini. Hal ini dilakukan agar kegiatan Pengabdian Masyarakat dapat berjalan dengan baik.

Pada tahap pelaksanaan dilakukan Edukasi tentang Dismenorea, Penayangan Video Senam Yoga Dismenorea, Diskusi dan Tanya Jawab, dan Pendampingan Senam Yoga Dismenorhea.

Edukasi tentang Dismenorea dan senam yoga dalam mengatasi nyeri disemenorea. Jumlah kehadiran siswi sebanyak 55 orang. Kegiatan penyuluhan Penyuluhan tentang dysmenorrhea, penyebab, faktor pemicu, dan cara-cara penanganan non-obat yang aman dan alami, serta senam yoga dalam mengatasi nyeri disemenorea ini dengan menggunakan media *Power Point*. Edukasi juga mencakup manfaat yoga dan pentingnya menjaga kesehatan secara holistik, sehingga siswa lebih memahami alasan di balik setiap gerakan yang dilakukan. Peserta diminta untuk melakukan.

Tabel 1. Tingkat Pengetahuan Siswi Tentang Dismenorea dan Senam Yoga Dalam Mengatasi Nyeri Disemenorea

Statistik Deskriptif	Tingkat Pengetahuan	
	Pre Test	Post Test
Rata-rata (Mean)	64,87	71,60
Median	40	72
Modus	55	80
Minimum	44	44
Maksimum	84	92

Pretest untuk mengukur pengetahuan awal siswi sebelum diberikan penyuluhan. Hasil sosialisasi dan penyuluhan tentang senam yoga dalam mengatasi nyeri disemenorea menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan yaitu sebanyak 82%

anak mengalami peningkatan pengetahuan antara sebelum dan sesudah diberikan edukasi.

Penayangan Video Senam Yoga Dismenorea Setelah itu, pemateri memberikan informasi tentang Gerakan Yoga Dismenorea, berapa kali pengulangannya, serta manfaat dari masing-masing gerakan melalui media video.

Diskusi dan Tanya Jawab. Setelah sesi penayangan video Senam Yoga Dismenorea, siswa diberikan kesempatan untuk bertanya dan berbagi pengalaman terkait perubahan yang mereka rasakan. Sesi ini membantu siswa untuk mengklarifikasi teknik yoga yang mungkin masih sulit dipahami dan memberikan umpan balik langsung pada instruktur. Pada tahap ini siswa sangat antusias terlibat dalam tanya jawab dan diskusi, hal ini terbukti dengan banyaknya penanya yaitu sebanyak 12 orang.

Sesi selanjutnya yaitu Pendampingan Senam Yoga Dismenorhea.

Tabel 2. Data Pelaksanaan Praktik Senam Yoga Dismenorhea

Keterangan	Jumlah Siswi	Persentase
Peserta yang melakukan praktik senam yoga	15	27,3%
Peserta yang tidak melakukan praktik senam yoga	40	72,7%
Total Peserta	55	100%

Sebagian kecil siswi yang berpartisipasi dalam praktik senam yoga dismenorea. Dari total 55 peserta, hanya 15 siswi (27,3%) yang dapat mengikuti praktik.. Siswi antusias mengikuti praktik senam yoga dismenorea. Tidak semua peserta melakukan praktik senam yoga karena keterbatasan ruangan dan sarana (matras yoga).

Tahap selanjutnya adalah Evaluasi. Evaluasi dilakukan untuk mengetahui sejauh mana program ini membantu siswa dalam mengurangi nyeri menstruasi dan meningkatkan pemahaman mereka tentang manajemen nyeri secara alami. Hasil evaluasi umpan balik (*feedback*) menunjukkan bahwa Sebagian besar siswa merasa puas dan ingin melanjutkan latihan yoga di rumah. Guru

yang terlibat dalam program ini diminta untuk memberikan umpan balik mengenai perubahan perilaku atau kenyamanan siswa dalam mengikuti aktivitas sekolah selama menstruasi. Guru melaporkan bahwa siswa terlihat lebih aktif dan tidak sering mengeluhkan nyeri selama periode menstruasi setelah program berjalan.

Pada tahap terakhir yaitu dilakukan penyusunan laporan akhir pengabdian kepada masyarakat. Analisis yang digunakan adalah analisis deskriptif untuk mendeskripsikan hasil dari kuesioner dan observasi selama kegiatan. Data diperoleh melalui: Kuesioner pre-test dan post-test untuk mengukur pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan, Observasi langsung, dan evaluasi timbal balik (*feedback*).

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui pancaindra manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba (Sunarti, 2021). Green memaparkan bahwa pengetahuan tertentu tentang kesehatan mungkin penting sebelum tindakan kesehatan pribadi terjadi, namun tindakan kesehatan yang diharapkan tidak akan terwujud kecuali seseorang mendapat dorongan yang kuat dari diri sendiri yang membuat ia bertindak atas dasar ilmu pengetahuan yang dimilikinya. Pengetahuan menjadi faktor yang penting namun tidak cukup memadai dalam membentuk perubahan perilaku kesehatan seseorang.

Peningkatan pengetahuan tidak akan menyebabkan perubahan perilaku, namun akan memperlihatkan hubungan yang positif antara kedua variabel sehingga jika pengetahuan tinggi maka perilakunya cenderung baik. Hal ini sesuai dengan teori *Health Belief Model* dimana seseorang yang mengetahui manfaat dari suatu tindakan pencegahan akan lebih cenderung mengikuti tindakan pencegahan berupa deteksi dini jika dibandingkan dengan mereka yang tidak mengetahui (Murty, 2022).

Dari kegiatan Pengabdian kepada masyarakat ini bisa disimpulkan bahwa model penyuluhan ini telah berhasil membantu meningkatkan pengetahuan masyarakat akan konsep kanker serviks dan deteksi dini kanker serviks. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan pengetahuan

peserta setelah dilakukan penyuluhan dibandingkan dengan sebelum dilakukan penyuluhan.

Penelitian terbaru menyoroti bahwa dysmenorrhea adalah kondisi yang kerap dihadapi oleh remaja dan dewasa muda, dengan prevalensi mencapai 50-90% di kalangan remaja putri (Maqbool et al., 2021). Nyeri menstruasi sering kali bersumber dari peningkatan produksi prostaglandin, yaitu hormon yang menstimulasi kontraksi uterus dan menyebabkan nyeri. Studi menunjukkan bahwa latihan yoga yang terfokus pada peregangan otot panggul dan pengaturan pernapasan dapat menekan kadar prostaglandin ini, sehingga nyeri yang dirasakan saat menstruasi dapat berkurang (Kanchibhotla et al., 2023). Gerakan yoga seperti *child's pose* dan *cat-cow pose* memberikan peregangan dan kelenturan pada otot-otot panggul, yang sering mengalami ketegangan saat menstruasi (Yang & Fahey, 2020). Menurut penelitian oleh Yosri et al. (2022), latihan yoga dengan gerakan-gerakan ini mampu meningkatkan sirkulasi darah ke area panggul dan membantu mengendurkan otot-otot yang kaku akibat kontraksi uterus berlebih, sehingga mengurangi intensitas nyeri (Yosri et al., 2022).

Studi menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang antara tingkat stres dengan intensitas nyeri menstruasi, di mana individu dengan tingkat kecemasan tinggi lebih rentan merasakan nyeri menstruasi yang lebih intens. Pendampingan yoga yang diberikan dalam program ini memanfaatkan teknik pernapasan dalam dan latihan relaksasi yang terbukti efektif menurunkan stres (Othman et al., 2024).

Teknik pernapasan dalam yoga, seperti pernapasan perut (*diaphragmatic breathing*), mampu merangsang sistem saraf parasimpatis yang membantu tubuh untuk relaks, menurunkan detak jantung, dan mengurangi produksi hormon stres seperti kortisol. Pengaktifan sistem parasimpatis ini tidak hanya mengurangi stres tetapi juga meningkatkan ketahanan tubuh terhadap nyeri. Efek relaksasi yang dihasilkan pernapasan dalam yoga berperan penting dalam meredakan respons fisiologis tubuh terhadap nyeri menstruasi dan meningkatkan kesejahteraan emosional siswa.

Pendidikan tentang manajemen nyeri menstruasi melalui metode non-farmakologis

menjadi komponen penting dalam program pendampingan ini. Hasil dari angket menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa terkait pengelolaan nyeri menstruasi secara mandiri. Sebanyak 82% siswa memahami pentingnya metode non-farmakologis, yang diakui sebagai cara yang aman, mudah, dan efektif untuk mengurangi ketergantungan pada obat pereda nyeri. Hal ini didukung oleh penelitian yang menekankan bahwa edukasi kesehatan reproduksi mampu menurunkan angka penggunaan obat-obatan tanpa resep dan meningkatkan praktik pengelolaan nyeri yang lebih alami dan berkelanjutan (Ní Chéileachair et al., 2022).

Di banyak negara, peningkatan literasi kesehatan remaja telah menjadi fokus utama karena terbukti efektif dalam mengurangi gejala dysmenorrhea yang disebabkan oleh stres dan kurangnya pemahaman akan tubuh sendiri. Hasil dari kegiatan pengabdian Masyarakat ini menunjukkan bahwa edukasi yang diterapkan pada sesi pendampingan memberikan kepercayaan diri kepada siswa untuk mengelola nyeri menstruasi secara alami. Pendekatan edukasi ini mampu mendukung pencapaian tujuan program yang tidak hanya meredakan nyeri, tetapi juga membekali siswa dengan keterampilan praktis yang bermanfaat dalam jangka panjang.

Praktik yoga yang dilakukan secara rutin dan teratur memberikan manfaat yang melampaui manajemen nyeri menstruasi bulanan. Remaja putri yang berlatih yoga secara teratur menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam kualitas hidup, tidak hanya dari segi kesehatan fisik, tetapi juga mental. Kebiasaan melakukan yoga secara rutin memberikan stabilitas hormonal dan meningkatkan keteraturan menstruasi. Latihan yoga jangka panjang dapat menurunkan kadar hormon kortisol secara keseluruhan dan memperbaiki pola tidur, dua faktor yang erat kaitannya dengan pengelolaan siklus menstruasi yang lebih sehat. Oleh karena itu, program pendampingan ini tidak hanya berhasil mencapai tujuan jangka pendek dalam meredakan nyeri, tetapi juga memiliki potensi jangka panjang sebagai metode manajemen kesehatan reproduksi yang bermanfaat bagi

siswa di masa mendatang (De Nys et al., 2022).

Pendampingan senam yoga yang dilakukan dalam bentuk kelompok memungkinkan adanya dukungan sosial dari sesama siswa. Keikutsertaan siswa dalam kelompok yoga memberikan rasa kebersamaan yang membantu mereka lebih termotivasi dan terbuka terhadap pengalaman positif dalam mengelola nyeri menstruasi. Menurut penelitian Guzmán & Martín (2022), dukungan sosial dalam kelompok dapat memperkuat efektivitas intervensi non-farmakologis, karena siswa lebih termotivasi ketika berada dalam lingkungan yang suportif. Dalam program ini, dukungan dari teman sebaya menciptakan suasana yang positif dan memotivasi siswa untuk lebih disiplin dalam latihan yoga. Sebagian besar siswa merasa nyaman dan termotivasi untuk mengikuti latihan secara rutin, dan efek psikologis dari kebersamaan ini juga berkontribusi terhadap pengurangan kecemasan dan peningkatan kesejahteraan mental siswa secara keseluruhan.



Gambar 1. Pendampingan Senam Yoga Dysmenorrhea

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat Pendampingan Senam Yoga untuk Mengatasi Nyeri Menstruasi (Dysmenorrhea) di MTs Yayasan Taman Pengetahuan (YTP) Kertosono menunjukkan bahwa yoga merupakan metode yang efektif untuk mengatasi nyeri menstruasi pada remaja putri. Melalui latihan yoga yang mencakup pose-pose tertentu dan teknik pernapasan dalam, siswa merasakan penurunan intensitas nyeri yang signifikan, serta peningkatan

kesejahteraan emosional selama periode menstruasi. Edukasi mengenai manajemen nyeri non-farmakologis juga memberikan pemahaman kepada siswa akan pentingnya kesehatan reproduksi dan cara pengelolaan nyeri secara alami. Evaluasi menunjukkan keberhasilan program dalam mencapai tujuan utamanya, yaitu membekali siswa dengan keterampilan praktis untuk mengelola nyeri tanpa ketergantungan pada obat-obatan. Sebagian besar siswa mengaku puas dengan hasil yang diperoleh dan merasa terdorong untuk melanjutkan latihan yoga secara mandiri. Selain itu, pihak sekolah menilai program ini bermanfaat dan memiliki potensi jangka panjang untuk mendukung kesehatan siswa.

Yoga dapat diusulkan sebagai kegiatan tambahan/ekstrakurikuler di MTs Yayasan Taman Pengetahuan (YTP) Kertosono untuk mendukung kesehatan reproduksi siswa secara berkelanjutan. Dengan demikian, siswa dapat memperoleh manfaat yoga dalam jangka panjang serta menciptakan kebiasaan positif yang mendukung kualitas hidup mereka. Mengadakan pelatihan singkat bagi guru atau pembina sekolah yang berminat agar mereka dapat memandu sesi yoga dasar, khususnya untuk meredakan nyeri menstruasi. Hal ini akan membantu keberlangsungan program meski tanpa pendampingan dari instruktur eksternal. Selain itu, penting untuk mengadakan evaluasi rutin untuk memantau efektivitas latihan yoga dalam jangka panjang. Kuesioner atau survei berkala dapat dilakukan untuk mengukur intensitas nyeri menstruasi dan kesejahteraan emosional siswa, serta untuk menilai keberlanjutan program ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Aktaş, D., Külcü, D. P., & Şahin, E. (2023). The relationships between primary dysmenorrhea with body mass index and nutritional habits in young women. *J Educ Res Nurs*, 20(2), 143–149.
- Al-Husban, N., Odeh, O., Dabit, T., & Masadeh, A. (2022). The influence of lifestyle variables on primary dysmenorrhea: a cross-sectional study. *International Journal of Women's Health*, 545–553.
- De Nys, L., Anderson, K., Ofori, E. F., Ryde, G. C., Connelly, J., & Whittaker, A. C. (2022). The effects of physical activity on cortisol and sleep: A systematic review and meta-analysis. *Psychoneuroendocrinology*, 143, 105843.
- Fernández-Martínez, E., Onieva-Zafra, M. D., & Parra-Fernández, M. L. (2019). The impact of dysmenorrhea on quality of life among Spanish female university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(5), 713.
- Ferries-Rowe, E., Corey, E., & Archer, J. S. (2020). Primary dysmenorrhea: diagnosis and therapy. *Obstetrics & Gynecology*, 136(5), 1047–1058.
- Fitrianiingsih, A. D. R., & Santanu, A. M. (2021). Primary dysmenorrhea risk based on characteristics, dietary habits, and types of exercise. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 12(1), 21–37.
- Guimarães, I., & Póvoa, A. M. (2020). Primary dysmenorrhea: assessment and treatment. *Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia*, 42, 501–507.
- Gutman, G., Nunez, A. T., & Fisher, M. (2022). Dysmenorrhea in adolescents. *Current Problems in Pediatric and Adolescent Health Care*, 52(5), 101186.
- Hu, Z., Tang, L., Chen, L., Kaminga, A. C., & Xu, H. (2020). Prevalence and risk factors associated with primary dysmenorrhea among Chinese female university students: a cross-sectional study. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 33(1), 15–22.
- Ilmiah, W. S., Abdullah, I., & Koesrini, J. (2022). Terapi Non Farmakologi yang Paling Efektif Mengatasi Nyeri Dismenorrhea Primer.
- Itani, R., Soubra, L., Karout, S., Rahme, D., Karout, L., & Khojah, H. M. J. (2022). Primary dysmenorrhea: pathophysiology, diagnosis, and treatment updates. *Korean Journal of Family Medicine*, 43(2), 101.
- Iwata, M., Oikawa, Y., Shimizu, Y., Sakashita, N., Shoji, A., Igarashi, A., & Osuga, Y. (2022). Efficacy of Low-Dose

- Estrogen-Progestins and Progestins in Japanese Women with Dysmenorrhea: A Systematic Review and Network Meta-analysis. *Advances in Therapy*, 39(11), 4892–4909.
- Kanchibhotla, D., Subramanian, S., & Singh, D. (2023). Management of dysmenorrhea through yoga: A narrative review. *Frontiers in Pain Research*, 4, 1107669.
- Kim, K.-I., Nam, H. J., Kim, M., Lee, J., & Kim, K. (2017). Effects of herbal medicine for dysmenorrhea treatment on accompanied acne vulgaris: a study protocol for a randomized controlled trial. *BMC Complementary and Alternative Medicine*, 17, 1–7.
- Lee, C. H., Roh, J.-W., Lim, C.-Y., Hong, J. H., Lee, J. K., & Min, E. G. (2011). A multicenter, randomized, double-blind, placebo-controlled trial evaluating the efficacy and safety of a far infrared-emitting sericite belt in patients with primary dysmenorrhea. *Complementary Therapies in Medicine*, 19(4), 187–193.
- Lukitaningtyas, D., & Cahyono, E. A. (2023). Hipertensi; Artikel Review. *Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan*, 2(2), 100–117.
- Maqbool, S., Manzoor, I., Fatima, N., Tahir, S., Shahid, H., Hanif, M. U., Haider, M. A., & Tarar, N. (2021). Prevalence, impact, management practices and factors associated with dysmenorrhea among students of Akhtar Saeed Medical & Dental College Lahore. *Pakistan Journal of Public Health*, 11(2), 95–101.
- Mizuta, R., Maeda, N., Tashiro, T., Suzuki, Y., Oda, S., Komiya, M., & Urabe, Y. (2023). Quality of life by dysmenorrhea severity in young and adult Japanese females: A web-based cross-sectional study. *Plos One*, 18(3), e0283130.
- Murty, A. I. (2022). *Psikologi Kesehatan*. PT. RajaGrafindo Persada-Rajawali Pers.
- Ní Chéileachair, F., McGuire, B. E., & Durand, H. (2022). Coping with dysmenorrhea: a qualitative analysis of period pain management among students who menstruate. *BMC Women's Health*, 22(1), 407.
- Othman, N. H. S., Shah, F. A., Suliaman, I. H., & Muhsin, S. B. S. (2024). The Islamic Approaches for Emotional Symptoms of Premenstrual Syndrome (PMS). *Abqari Journal*, 30(1), 1–24.
- Sharghi, M., Mansurkhani, S. M., Larky, D. A., Kooti, W., Niksefat, M., Firoozbakht, M., Behzadifar, M., Azami, M., Servatyari, K., & Jouybari, L. (2019). An update and systematic review on the treatment of primary dysmenorrhea. *JBRA Assisted Reproduction*, 23(1), 51.
- Sunarti, N. T. S. (2021). Webinar tentang Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri Dalam Mengatasi Dismenore di Masa Pandemi COVID-19. *J. Abdimas: Community Health*, 2(2), 43–49.
- Sundari, N., Sari, D. N. A., Timiyatun, E., & Kusumasari, V. (2020). Dietary habit is associated with dysmenorrhea among adolescent. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(2), 1359–1369.
- Tsonis, O., Gkrozou, F., Barmpalia, Z., Makopoulou, A., & Sifaka, V. (2021). Integrating lifestyle focused approaches into the management of primary dysmenorrhea: Impact on quality of life. *International Journal of Women's Health*, 327–336.
- Yang, I., & Fahey, K. (2020). *Adaptive Yoga*. Human Kinetics Publishers.
- Yosri, M. M., Hamada, H. A., Abd El-Rahman Mohamed, M., & Yousef, A. M. (2022). Effect of different squatting exercises on menstrual aspects, pelvic mechanics and uterine circulation in primary dysmenorrhoea: a randomised controlled trial. *Journal of Obstetrics and Gynaecology*, 42(8), 3658–3665.