

PEMBERDAYAAN GURU DAN KARANG TARUNA DALAM PELAKSANAAN SENAM YOGA TERHADAP PENURUNAN DISMENORHOE

Juli Gladis Claudia^{1*}, Nancy Olii², Fatmawati Ibrahim³, Selvi Mohamad⁴,
Eka Rati Astuti⁵, Herman Priyono Luawo⁶,

^{1,2,3,4,5}Jurusan Kebidanan, Politeknik Kesehatan Gorontalo, Indonesia

juliclaudia@poltekkesgorontalo.ac.id¹, nancyolii@poltekkesgorontalo.ac.id²,
fatmawatiibrahim456@gmail.com³, selvimohamad123@gmail.com⁴, ratiastuti10@gmail.com⁵,
hermanluawo@poltekkesgorontalo.ac.id⁶

ABSTRAK

Abstrak: Kurangnya pengetahuan remaja putri tentang cara menangani dismenorhoe dapat berdampak buruk bagi kesehatannya khususnya alat-alat reproduksi. Studi pendahuluan di pasantren saat menstruasi santri mengeluh sakit perut, nyeri pinggang, konsentrasi belajar terganggu karena nyeri bahkan sampai tidak bisa beraktifitas. Salah satu alternatif untuk mengurangi dismenorhoe yaitu teknik relaksasi, olahraga dan yoga terdiri dari gerakan fisik, pernafasan dalam, dan meditasi. Tujuan kegiatan pengabmas untuk menurunkan nyeri saat haid dan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mitra yaitu karang taruna, guru dan santri dalam pelaksanaan senam yoga. Tahapan kegiatan diawali sosialisasi dan pemutaran video senam yoga dan demonstrasi menggunakan pendekatan interprofessional education (IPE) dan Interprofesional collaboration (IPC). Dari 107 responden setelah dilakukan senam yoga terdapat nyeri ringan 94,39%, nyeri sedang 5,61% dan nyeri berat 0%. Sedangkan pengetahuan setelah sosialisasi kategori baik dari 0,90% meningkat menjadi 88,7%. Hasil yang dicapai penurunan nyeri pre dan post senam yoga nilai signifikansi $0,00 \leq 0,05$. Kesimpulan terjadi penurunan nyeri yang signifikan sebelum dan sesudah dilakukan senam yoga.

Kata Kunci: Remaja ; Senam yoga; Penurunan *dismenorhoe*.

Abstract: Lack of knowledge of young women about how to deal with dysmenorrhea can have a negative impact on their health, especially reproductive organs. Preliminary studies during menstruation, students complain of abdominal pain, back pain, impaired learning concentration due to pain and even unable to carry out activities. One alternative dysmenorrhea is relaxation techniques, exercise and yoga consisting of physical movements, deep breathing, and meditation. The purpose of community service activities is to reduce pain during menstruation and increase the knowledge and skills of partners, namely youth organizations, teachers and students in the implementation of yoga exercises. The activity stage begins with socialization and video playback and demonstrations using the IPE and IPC approaches. Of the 107 responden after doing yoga, there was 94.39% mild pain, 5.61% moderate pain and 0% severe pain. Meanwhile, knowledge after socialization in the good category increased from 0.90% to 88.7%. The results achieved decreased pain yoga exercise a significance value of $0.00 \leq 0.05$. The conclusion is that there is a significant reduction in pain before and after yoga exercises.

Keywords: Youth; Yoga exercises; Decrease in dysmenorrhea.



Article History:

Received: 26-08-2022

Revised : 25-09-2022

Accepted: 11-10-2022

Online : 17-10-2022



This is an open access article under the

CC-BY-SA license

A. LATAR BELAKANG

Kesehatan reproduksi merupakan masalah yang penting untuk mendapatkan perhatian terutama dikalangan remaja, masa remaja diwarnai oleh pertumbuhan, perubahan dan seringkali mengalami resiko - resiko kesehatan reproduksi. Remaja putri yang sudah matang alat reprodusinya lambat laun akan mengalami menstruasi (Puspita Dewi Surya, 2018). Permasalahan kesehatan reproduksi salah satunya Dismenorrhoe atau nyeri menstruasi masih sering dialami oleh remaja putri. Dismenorrhoe biasa dialami di awal menstruasi bahkan sampai selama haid berlangsung (Rini Sancaya Fina & Nuryanti, 2020). Kurangnya pengetahuan remaja putri tentang cara menangani dismenorrhoe dapat berdampak buruk bagi kesehatannya khususnya alat-alat reproduksi (Amanda et al., 2020). Angka kejadian dismenorrhie di Indonesia sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenorrhoe primer dan 9,36% dismenorrhoe sekunder. Dismenorrhoe primer dialami oleh 60-75% remaja, dengan tiga perempat dari jumlah remaja tersebut mengalami nyeri ringan sampai berat dan seperempat lagi mengalami nyeri berat (Rahayu Putri Endah dkk, 2019).

Data Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo Juli 2021 Jumlah remaja di provinsi Gorontalo 134,441 jiwa terdiri dari Kota Gorontalo 14,700 jiwa, Kabupaten Gorontalo 56,955 jiwa, Kabupaten Boalemo 15,589 jiwa, Kabupaten Pohuwato 25,842 jiwa, Kabupaten Bone Bolango 14,716 jiwa, Kabupaten Gorut 6,639 jiwa dan yang paling banyak di kabupaten Gorontalo (Profil Dikes provinsi Gorontalo 2021). Tahun 2020 pemerintah provinsi berupaya membentuk posyandu remaja di kabupaten Gorontalo dan kabupaten pohuwato yang tujuannya menjadikan remaja untuk lebih produktif dalam membantu pemerintah menangani masalah kesehatan terutama PHBS dan masalah remaja seks pra nikah yang tertinggi di kabupaten Gorontalo serta meningkatkan derajat kesehatan dan keterampilan remaja sehat. Berdasarkan studi pendahuluan data hasil wawancara dengan mematuhi protocol kesehatan Juni 2021 dengan Ketua Yayasan dan Ibu Asrama santri desa pentadio timur berjumlah 192 orang setiap bulan ada 100 santri yang mengeluh dismenorrhoe. Ketika menstruasi santri sering mengeluh sakit perut, nyeri pinggang, konsentrasi belajar terganggu bahkan ada yang tidak bisa belajar di kelas pada saat haid sehingga mengganggu kegiatan, apabila nyeri yang tidak bisa hilang dengan istirahat di dalam kelas santri diperkenankan istirahat dan minum obat anti nyeri di asrama sebagai upaya dari pihak pondok menyiapkan obat penghilang rasa nyeri untuk menangani santri yang dismenorrhoe. Dari pihak guru kurangnya pengetahuan tentang kesehatan reproduksi. Dari pihak puskesmas upaya yang dilakukan pada remaja penyuluhan-penyuluhan tentang pergaulan bebas dan Napza untuk masalah dismenorrhoe hanya memberikan obat anti nyeri padahal ada cara non farmakologi untuk menurunkan dismenorrhoe salah satunya teknik relaksasi (Nomor et al., 2021). Penyuluhan kesehatan reproduksi ke pondok pasantren belum pernah dilakukan. Dampak dari dismenorrhoe berupa gangguan aktivitas sehari-hari

dan menurunnya kinerja yaitu biasanya mengalami mual, kadang disertai muntah dan diare. (Khoirun et al., 2015). Masih banyak wanita yang menganggap nyeri haid sebagai hal yang biasa, mereka beranggapan 1-2 hari sakitnya akan hilang. Padahal nyeri haid hebat bisa menjadi tanda dan gejala suatu penyakit misalnya endometriosis yang bisa mengakibatkan sulitnya mendapat keturunan (Sari et al., 2018).

Upaya penanganan untuk mengurangi dismenorhoe adalah dengan pemberian terapi farmakologi seperti obat analgesic dan nonfarmakologi juga diperlukan untuk mengurangi dismenorhoe (Isa et al., 2017) . Salah satu alternatif yang dapat dilakukan oleh remaja untuk mengurangi dismenorhoe adalah dengan menggunakan teknik relaksasi, olahraga dan yoga. (Manurung, 2015). Senam yoga saat dismenorhoe merupakan latihan yang terdiri dari Gerakan fisik, pernafasan dalam, dan meditasi untuk meringankan pada saat nyeri haid (Isviyanti et al., 2020). Dengan serangkaian Gerakan yoga mampu meredakan rasa sakit saat menstruasi. Gerakan yoga saat menstruasi dapat dikonsentrasikan untuk menstimulasi area pinggul, selangkangan, organ kewanitaan, perut bagian bawah, paru-paru, jantung, sistem saraf, dan otak (Lebang Erika, 2013).

Keterlibatan masyarakat sebagai komunitas tempat tinggal anak santri tentunya sangat diperlukan dalam upaya pencegahan dan penanganan dismenorhoe berkelanjutan, yaitu dukungan dari pihak tenaga pendidik pondok pasantren dan dari masyarakat yaitu Aparat desa, karang taruna, departemen agama, kantor urusan agama, dan puskesmas di wilayah setempat (Lestari, 2013). Dengan demikian untuk meningkatkan kesehatan remaja pada umumnya bisa teratasi dengan cepat. Berdasarkan uraian di atas maka perlu dilakukan pengabdian kepada masyarakat tentang Pemberdayaan Guru dan Karang Taruna Dalam Pelaksanaan Senam Yoga Terhadap Penurunan Dismenorhoe Remaja Pondok Pasantren Al Islam Desa Pentadio Timur Kecamatan Telaga Biru Kabupaten Gorontalo.

Tujuan kegiatan pengabmas PPDM ini yaitu meningkatkan pengetahuan guru dan karang taruna tentang penanganan dismenorhoe melalui video senam yoga, melatih Guru dan karang taruna tentang prosedur senam yoga yang di demonstrasikan dosen dan mahasiswa sehingga guru dan karang taruna melakukan pendampingan pada remaja di pondok pasantren maupun di desa yang dalam pelaksanaan senam yoga untuk menurunkan dismenorhoe, karang taruna melakukan pendampingan pada remaja di desa dan guru pada santriwati. Bagi remaja putri dapat memberikan manfaat yaitu remaja mendapatkan pengetahuan tentang senam yoga bisa menurunkan dismenorhoe, remaja dapat langsung mempraktekkan senam yoga untuk menurunkan dismenorhoe.

B. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Program Pemberdayaan Desa Mitra (PPDM) dilaksanakan di Pasantren Al Islam Desa Pentadio Timur Kecamatan Telaga Biru Kabupaten Gorontalo pada bulan Maret-Agustus 2022 yakni kegiatan pemberdayaan guru dan karang taruna dalam pelaksanaan senam yoga yang diajarkan pada remaja putri (santriwati) melalui pemutaran video senam yoga. Pelatihan tersebut dilakukan untuk peningkatan pengetahuan dan keterampilan guru dan karang taruna untuk menurunkan dismenorhoe. Alat dan bahan yang digunakan selama proses kegiatan PPDM ini ialah media video, buku dan leaflet. Media video yang digunakan ialah video berisi tentang tahapan senam yoga dengan leaflet berisi tahapan senam yoga yang bisa dipelajari oleh karang taruna, guru dan santri ketika di rumah atau asrama. Sedangkan buku disusun oleh tim pengabmas yang dibuat dalam bentuk cerita pendek dan bergambar tentang peningkatan kesehatan santri di asrama lebih khususnya senam yoga.

Sasaran peserta pada program kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah karang taruna dan guru berjumlah 6 orang yang dilatih senam yoga untuk menurunkan dismenorhoe dengan subjek 101 santriwati kelas VII. Kegiatan ini dilaksanakan dalam bentuk sosialisasi, penyuluhan, demonstrasi senam yoga dan praktek secara mandiri tentang tahapan dan gerakan senam yoga sampai mahir. Tim pengabmas dosen dan mahasiswa memberikan sosialisasi, penyuluhan dan pemutaran video senam yoga yang dibuat oleh tim pengabmas, dengan metode demonstrasi dan praktik serta evaluasi. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan mulai 15 Maret - 25 Agustus 2022. Program pengabdian kepada masyarakat memiliki tahapan kegiatan seperti terlihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Metode Pelaksanaan Kegiatan

No	Tahap persiapan	Tahap pelaksanaan	Evaluasi
1	Identifikasi masalah dilapangan	Berkoordinasi dengan mitra aparat desa, karang taruna, dan pihak pasantren	Pengumpulan data hasil anamnesis
2	Pembuatan buku	Pemberian materi kegiatan pembukaan	Penentuan hasil pre dan post
3	Pembuatan Video	Pemberian materi kegiatan pembukaan dan pelaksanaan kegiatan	Observasi hasil
4	Pembuatan Leaflet	Pre dan <i>post-test</i> pengetahuan	Penentuan hasil pengetahuan remaja putri
5	Pembuatan kuesioner	Observasi dan evaluasi senam Yoga	Observasi hasil
6	Persiapan instrument skala nyeri	Observasi dan evaluasi senam Yoga	Observasi hasil

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan tanggal 15 maret 2022 diawali dengan identifikasi masalah dilapangan, dilanjutkan dengan koordinasi dengan pihak mitra untuk membahas kesediaan dan waktu pelaksanaan kegiatan, menyiapkan materi, buku, video, leaflet, alat dan bahan, kuesioner, instrument skala nyeri serta panduan senam yoga untuk menurunkan dismenorhoe.

2. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan senam yoga dijadwalkan 4 kali kunjungan setiap 2 minggu sekali. Pembukaan tanggal 25 mei 2022 dihadiri kepala desa pentadio timur, karang taruna, kepala pondok pasantren al islam, guru yang terlibat dan santriwati berjumlah 101 orang. Dilanjutkan dengan *pre-test* untuk mengukur pengetahuan peserta melalui kuisisioner yang dilanjutkan dengan sosialisasi, penyuluhan, pembagian leaflet dan pemutaran video senam yoga untuk menurunkan dismenorhoe oleh tim dengan menggunakan media audiovisual dan diakhiri dengan *post-test*. Kunjungan berikut setiap jumat dan 2 minggu sekali kunjungan ke satu tanggal 27 Mei 2022 tim pengabmas melatih karang taruna, guru dan santriwati senam yoga untuk menurunkan dismenorhoe dengan mengingatkan kembali vedio yang sudah ditanyakan sebelumnya dan leaflet yang dipelajari di rumah atau asrama. Kunjungan ke dua tanggal 10 Juni 2022, kunjungan ke ketiga tanggal 24 Juni 2022, kunjungan ke empat tanggal 15 Juli 2022 tim pengabmas melatih karang taruna, guru dan santriwati senam yoga untuk menurunkan dismenorhoe dengan mengingatkan kembali vedio yang sudah ditanyakan sebelumnya dan leaflet yang ditugaskan dipelajari di rumah atau asrama kemudian memandu dan menilai melalui panduan senam yoga apakah karang taruna, guru dan santriwati sudah mahir kemudian melakukan senam yoga dan memilah santriwati, karang taruna dan guru yang haid dan menilai tingkat nyeri sebelum dan sesudah dilakukan senam yoga. Kunjungan kelima penutupan tanggal 25 Agustus 2022 karang taruna guru dan santriwati sudah bisa melakukan tahapan senam yoga dengan mahir, menilai nyeri sebelum dan sesudah senam yoga evaluasi menilai melalui instrument skala nyeri.

3. Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi dilaksanakan setiap kegiatan senam yoga menggunakan lembar observasi. Setiap siswa di nilai melalui lembar observasi setiap latihan. Hasil lembar observasi di tabulasi sehingga setelah 4 kali kegiatan bisa di lihat adanya peningkatan pengetahuan. Sedangkan penurunan nyeri dinilai saat siswa haid

dianjurkan senam yoga dan nilai pre dan post setelah dilakukan senam yoga. Senam yoga pada peserta yang haid dievaluasi secara bersama menggunakan instrument skala nyeri ini dilaksanakan pada setiap kunjungan. Didapatkan ada peningkatan pengetahuan peserta dan terjadi penurunan nyeri sesudah pelaksanaan senam yoga.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan PPDM ini dilaksanakan dalam bentuk pemberdayaan guru dan karang taruna dalam pelaksanaan senam yoga untuk menurunkan dismenorhoe pada remaja putri melalui sosialisasi, penyuluhan dan pemutaran video senam yoga untuk menurunkan dismenorhoe di pondok pasantren Al Islam desa pentadio timur kecamatan telaga biru kabupaten Gorontalo. Kegiatan pemberdayaan guru dan karang taruna ini dilaksanakan sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan, pemahaman, dan keterampilan khususnya cara mengatasi nyeri saat haid pada remaja putri.

1. Sosialisasi dan penyuluhan senam yoga dan dismenorhoe

Kegiatan pengabmas diawali dengan pengenalan diri dari seluruh tim yang beranggotakan tiga orang dosen dan tiga orang mahasiswa. Selanjutnya untuk menggali pengetahuan karang taruna dan guru maupun santri tentang senam yoga yang merupakan sasaran sejumlah 6 orang terdiri dari 4 karang taruna dan 2 guru sedangkan subjek berjumlah 101 santri seluruhnya kelas VII total jumlah seluruhnya 107 orang maka dilakukan *pre-test* tentang materi senam yoga dan dismenorhoe. Berdasarkan hasil *pre-test* menunjukkan hasil rerata pengetahuan karang taruna, guru dan santri sebelum diberikan materi tentang senam yoga dan dismenorhoe sebagian besar dalam kategori kurang berjumlah 93 responden (86,9%). Hal ini disebabkan masih kurangnya informasi tentang senam yoga dan dismenorhoe. Sebelum diberikan sosialisasi dan penyuluhan peserta diberikan leaflet yang berisi materi senam yoga dan dismenorhoe dan pemutaran video senam yoga selama 8 menit untuk menurunkan dismenorhoe. Peserta diminta untuk membaca dan mempelajari gerakan dan tahapan senam yoga sesuai video yang sudah ditayangkan, setelah itu tim memberikan sosialisasi dan penyuluhan dengan materi terdiri keuntungan senam yoga dan tahapannya, pengertian dismenorhoe, jenis dismenorhoe, dan penanganan dismenorhoe. Melalui media audiovisual dan leaflet yang berisi gambar memudahkan pemateri dalam menjelaskan dan memudahkan peserta untuk memahami materi yang disampaikan. Sosialisasi dan penyuluhan diberikan menggunakan metode ceramah dan tanya jawab. Peserta sangat antusias dengan materi

yang disampaikan. Kegiatan sosialisasi dan penyuluhan ini dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Sosialisasi dan penyuluhan senam yoga menurunkan dismenorhoe

Pengetahuan karang taruna, guru dan santri di evaluasi kembali dengan membagikan kuisisioner *post-test* pada hari terakhir kunjungan dengan hasil menunjukkan pengetahuan setelah diberikan materi senam yoga dan dismenorhoe Sebagian besar dalam kategori baik berjumlah 95 responden (88,7%). Ini menunjukkan bahwa sosialisasi dan penyuluhan tentang senam yoga dapat menurunkan dismenorhoe efektif meningkatkan pengetahuan karang taruna, guru dan santri sesuai dengan maksud dari penyuluh bahwa terbentuknya perubahan perilaku maupun peningkatan kearah lebih baik (Februanti, 2017). Suksesnya penyuluhan dan sosialisasi sangat dipengaruhi oleh media yang digunakan salah satunya media audiovisual dengan adanya video yang ditampilkan dengan gerakan yang bisa didengar dan dilihat responden bisa lebih mudah mengerti, memahami dan mengingat (Marlina & Setyono, 2020). Evaluasi *post-test* pengetahuan bisa dilihat pada Gambar 2.



Gambar 2. Pemberian *post-test* pengetahuan pada peserta

2. Pelaksanaan senam Yoga dalam penurunan dismenorhoe

Pelaksanaan senam yoga dilakukan selama 4 kali kunjungan yang dilakukan tiap 2 minggu setelah kegiatan pembukaan. Kunjungan 1 dilakukan oleh tim pengabmas dengan memperagakan kembali gerakan senam yoga yang sudah ditayangkan sebelumnya bersama-sama karang taruna, guru dan santriwati diulang sampai mahir. setelah itu tim mulai

menilai sesuai ceklist apakah karang taruna dan guru sudah hafal gerakan senam yoga dan pada kunjungan 1 100% karang taruna dan guru mahir melakukan senam yoga secara sistematis . Informasi yang ditampilkan melalui media video dapat memberikan pengalaman belajar yang lebih lengkap, jelas, bervariasi, menarik dapat diulang-ulang dan menyenangkan (Nomor et al., 2021). Demonstrasi dan latihan senam yoga tim pengabmas bersama karang taruna, guru dan santri dapat dilihat pada Gambar 3.



Gambar 3. Demonstrasi dan latihan senam yoga

Kegiatan senam yoga pada kunjungan ke 4 semua santriwati 100% bisa melakukan senam yoga secara sistematis karena gerakan ini mudah dan menyenangkan dilakukan dengan bantuan video saat latihan dalam waktu 8 menit dan bisa diulang. Dalam kegiatan Latihan ini tim pengabmas langsung mengobservasi tingkat nyeri menggunakan ceklist skala nyeri NRS setiap santri , karang taruna dan guru yang haid sebelum dan sesudah dilakukan senam yoga. Sebelum senam yoga nyeri ringan 50 responden (46,72%), nyeri sedang 55 responden (51,40%) dan nyeri berat 2 responden (1,88%) , sesudah senam yoga dinilai 30 menit kemudian nyeri ringan 101 responden (94,39%), nyeri sedang 6 responden (5,61%), nyeri berat tidak ada lagi, seperti terlihat pada Gambar 4.



Gambar 4. Responden mahir melakukan senam yoga secara sistematis

Menurut penelitian (Puji., 2019) tentang efektifitas senam dalam menurunkan dismenorhoe di SMU 5 Semarang hasil uji paired t test $0,000 < \alpha = 0,05$ menunjukkan artinya senam yoga efektif terhadap penurunan nyeri haid. Senam yoga dapat mengurangi nyeri haid karena gerakan-

gerakan senam dapat meregangkan otot panggul, otot pinggul dan merilekskan organ perut sehingga dapat memberikan kekuatan dan menstimulasi otak, dada, paru-paru sehingga dapat menyeimbangkan hormon (Manurung, 2015). Untuk menilai penurunan nyeri tim pengabmas mengobservasi secara langsung menggunakan ceklist skala NRS (Rahayu Putri Endah dkk, 2019), seperti terlihat pada Gambar 5.



Gambar 5. Observasi nyeri haid sebelum dan sesudah senam yoga

Yoga merupakan terapi relaksasi yang sangat mudah dilakukan baik karang taruna sebagai perpanjangan tangan tim pengabmas ke desa untuk melayani remaja yang dismenorhoe maupun guru yang menangani santriwati di pondok pasantren. Dengan kegiatan ngabmas ini siswa yang mengalami dismenorhoe bisa langsung mempraktekkan senam yoga diasrama dan dismenorhoe bisa turun dengan baik sehingga kegiatan pengabmas ini bermanfaat dan dapat membantu santriwati yang mengeluh nyeri haid selama berada di pondok.

D. SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan pengabmas disimpulkan beberapa hal yaitu keikutsertaan guru dan karang taruna mendampingi santri dalam pelaksanaan senam yoga. Ada perbedaan nyeri haid peserta sebelum dan sesudah diberikan senam yoga dengan nilai signifikan $0,000 < 0,05$. Kegiatan senam yoga pada kunjungan ke 4 semua santriwati 100% bisa melakukan senam yoga secara sistematis karena gerakan ini mudah dan menyenangkan dilakukan dengan bantuan video saat latihan dalam waktu 8 menit dan bisa diulang. Sebelum senam yoga nyeri ringan 50 responden (46,72%), nyeri sedang 55 responden (51,40%) dan nyeri berat 2 responden (1,88%), sesudah senam yoga dinilai 30 menit kemudian nyeri ringan 101 responden (94,39%), nyeri sedang 6 responden (5,61%), nyeri berat tidak ada lagi.

Saran bagi guru dan karang taruna agar pengetahuan dan pengalaman yang telah diperoleh dapat diterapkan terus dalam melatih remaja putri tentang senam yoga dapat menurunkan dismenorhoe. Bagi karang taruna desa pentadio timur ikut dilibatkan secara rutin dalam membantu tenaga

kesehatan khususnya bidan dalam melatih remaja putri dalam pelaksanaan senam yoga untuk menurunkan dismenorhoe di desa pentadio timur.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami sampaikan kepada Poltekkes Kemenkes Gorontalo melalui Unit Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (UPPM), Kepala Pondok pasantren Al Islam dan jajarannya, Aparat Desa dan karang taruna desa pentadio Timur Kecamatan Telaga Biru kabupaten Gorontalo, sehingga tim pengabmas dapat melaksanakan kegiatan PPDM dengan baik.

DAFTAR RUJUKAN

- Amanda, D., Ariyanti, F., Studi, P., Masyarakat, K., Kesehatan, F. I., Islam, U., Syarif, N., & Jakarta, H. (2020). *Perilaku Menstrual Hygiene Remaja : Studi Pada Santriwati di Pondok Pasantren Modern Kota Depok*. 7(2), 23–29.
- Februanti, S. (2017). Pengetahuan Remaja Putri Tentang Penanganan Dismenore Di Smpn 9 Tasikmalaya. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu-Ilmu Keperawatan, Analis Kesehatan Dan Farmasi*, 17(1), 157. <https://doi.org/10.36465/jkbth.v17i1.202>
- Isa, N., Novadela, T., & Wahyuni, E. (2017). Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Tingkat Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Senam Disme*, X(1), 65–70.
- Isviyanti, I., Hari Triandini, I. G. A. A., Gumangsari, N. M. G., Hidayati, D., Kandisa, A., Astuti, N. L. B., & Shammakh, A. A. (2020). Pembinaan Kegiatan Yoga Pada Wanita Menopause Hipertensi Di Lingkungan Bendega. *SELAPARANG Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 3(2), 186. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v3i2.1644>
- Khoirun, Q., Mairo, N., Rahayuningsih, S. E., & Purwara, B. H. (2015). *Kesehatan Reproduksi Remaja Putri di Pondok Pesantren Sidoarjo Jawa Timur Reproductive Health of Adolescent Girls in Islamic Boarding School Sidoarjo East Java*. 47(2), 77–83.
- Lebang Erika. (2013). *Yoga Sehari Hari*. Pustaka Bunda.
- Lestari, N. M. S. D. (2013). Pengaruh dismenorea pada remaja. *Seminar Nasional FMIPA UNDIKSHA III*, 323–329. ejournal.undiksha.ac.id/index.php/semnasmipa/article/download
- Manurung, S. U. dan S. R. (2015). *Efektifitas Yoga Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja*. 2(2), nama jurnal dan halaman? 2015.
- Marlina, C., & Setyono, B. (2020). Promosi Kesehatan Melalui Media Video Terhadap Tingkat Pengetahuan Tentang Premenstrual Syndrome (Pms) Dan Dismenorhoe Pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Kartika*, 15(1), 1–5. <http://ejournal.stikesjayc.id/index.php/litkartika/article/view/116>
- Nomor, J. V., Kesehatan, J., Perdana, S., Umami, H., Rahmawati, F., Maulida, M. N., Keperawatan, B., Kedokteran, F., & Sriwijaya, U. (2021). *Pengaruh Media Video Edukasi Tentang Vulva Hygiene Terhadap Tingkat Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri The Effect Of Vulva Hygiene By Using Educational Videos Towards The Teenagers ' Knowledge And Attitude Pendahuluan Menurut WHO , 75 % wanita di Dunia p. 4*, 42–50.
- Puji., I. (2019). Efektivitas Senam Dalam Mengurangi Dismenore Pada REMAJA PUTRI DI SMU N 5 SEMARANG The Effectiveness of Dismenore Gymnastics for the Teenagers in SMU N 5 Semarang Dosen Pembimbing: Ns . Fatikh

- Yatuni Asmara S , kep. *Jurnal Ilmu Kefarmasian Indonesia*, volume/issue? 1–14.
- Puspita Dewi Surya. (2018). Sikap Remaja Putri dalam Menghadapi Dismenorhoe di SMP Negeri 1 Jenggawah Kecamatan Jenggawah Kabupaten Jember. *Jurnal Midwifery Zigot*, 1(2)halaman?, 2018.
- Rahayu Putri Endah dkk. (2019). *Pengaruh Senam Yoga Terhadap Nyeri Haid Pada Remaja Putri Kelas X MAN 2 Kota Probolinggo*.
- Rini Sancaya Fina, & Nuryanti, Y. (2020). *Pengaruh Senam Yoga Terhadap Dismenorea Pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Sirojul Mubtadi ' in Tahun 2020*. 2, 14–20.
- Sari, K., Nasifah, I., & Trisna, A. (2018). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Nyeri Haid Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan*, 10(02), 103. <https://doi.org/10.35872/jurkeb.v10i02.283>