



Journal of Human And Education
Volume 4, No. 6, Tahun 2024, pp 12-21
E-ISSN 2776-5857, P-ISSN 2776-7876
Website: <https://jahe.or.id/index.php/jahe/index>

Mengatasi Nyeri Haid (Disminorea) dengan Yoga dan Pemanfaatan Media Murotal Al-Qur'an Melalui Pkm Dosen Stikes 'Aisyiyah Palembang

N Wita Solama^{1*}, Kurniawaty², Rhipiduri Rivanica³, Sari Lisa Nurjanah⁴, Sukma Meida⁵

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Palembang

Email: witasolama24@gmail.com^{1*}, cicikurniawaty78@gmail.com², rhipiduri@gmail.com³, sariisanurjanah@gmail.com⁴, sukmasukma929@gmail.com⁵

Abstrak

Tingkat keparahan nyeri menstruasi (dismenorea) pada remaja dapat berbeda antara individu satu dengan yang lain, nyeri menstruasi berdampak pada tubuh menjadi lemas dan terasa pusing karena penurunan tekanan darah, hal ini dapat mengakibatkan ketidaknyamanan dan mengganggu aktivitas. Penanganan dismenorea dapat melalui metode pengobatan non-farmakologis yaitu yoga Cat Stretch Exercise yang mampu meningkatkan kadar hormone endorphine dan pelaksanaan praktik yoga juga dapat disertai melalui pemanfaatan media murotal Al-Qur'an untuk mengurangi stres dan meningkatkan kebahagiaan. Kegiatan ini penting dipraktikan sehingga siswi dapat mengatasi ketika nyeri muncul dan tidak mengganggu aktivitasnya lagi. Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswi mengenai Yoga Pose Cat Stretch Exercise dan pemanfaatan media murotal Al Qur'an dalam mengurangi intensitas Dismenorea. Metode yang digunakan meliputi analisis situasi, solusi permasalahan dan metode penyuluhan yaitu diskusi, demonstrasi dan tanya jawab, serta pendampingan melalui jaringan media sosial whatsapp group. Kegiatan ini di laksanakan di SMA Aisyiyah 1 Palembang dan SMK Aisyiyah Palembang, sekolah yang merupakan amal usaha Pimpinan Wilayah 'Aisyiyah Sumatera Selatan. Peran aktif siswi mengikuti kegiatan sebanyak 75 siswi. Pelaksanaan kegiatan ini dilaksanakan dari tanggal 02-07 Mei 2024. Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah meningkatnya pengetahuan dan keterampilan mahasiswa tentang nyeri saat menstruasi dan cara mengatasinya dengan melakukan Yoga pose Cat Stretch Exercise dan pemanfaatan media murotal Al Qur'an. Dapat disimpulkan bahwa yoga pose Cat Stretch Exercise dan pemanfaatan media murotal Al Qur'an 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 siswi agar produktivitasnya tidak terhambat.

Kata Kunci: *Nyeri Menstruasi, Cat Stretch Exercise, Yoga, Media Murotal Al Qur'an*

Abstract

The severity of menstrual pain (dysmenorrhea) in teenagers can differ between individuals, menstrual pain causes the body to become weak and feel dizzy due to a decrease in blood pressure, this can cause discomfort and interfere with activities. Dysmenorrhea can be treated through non-pharmacological treatment methods, namely Cat Stretch Exercise yoga which can increase endorphine hormone levels and the implementation of yoga practices can also be accompanied by the use of Al-Qur'an murotal media to reduce stress and increase happiness. It is important to practice this activity so that female students can deal with it when pain appears and it does not interfere with their activities anymore. The aim of this community service is to increase female students' knowledge and skills regarding Yoga Pose Cat Stretch Exercise and the use of Al-Qur'an murotal media in reducing the intensity of Dysmenorrhea. The methods used include situation analysis, problem solutions and counseling methods, namely discussions, demonstrations and questions and answers, as well as assistance through the WhatsApp group social media network. This activity was carried out at SMA Aisyiyah 1 Palembang and SMK Aisyiyah Palembang, schools which are charitable efforts of the Regional Leadership of 'Aisyiyah South Sumatra. As many as 75 female students took an active role in participating in activities. This activity will be carried out from 02-07 May 2024. The result of this community service activity is an increase in students' knowledge and skills about pain during menstruation and how to overcome it by doing Cat Stretch Exercise Yoga poses and using Al Qur'an murotal media. It can be concluded that the Cat Stretch Exercise yoga pose and the use of Al-Qur'an murotal media can reduce menstrual pain which is common in teenagers. This method is easy, safe and cheap so it should be one of the materials that must be conveyed to female students so that their productivity is not hampered.

Keywords: *Menstrual Pain; Cat Stretch Exercise, Yoga, Murotal Al Qur'an Media*

PENDAHULUAN

Remaja merupakan fase perkembangan di mana anak mengalami perubahan menuju kedewasaan, yang ditandai oleh pertumbuhan dan pematangan fungsi reproduksi serta kemunculan ciri-ciri seksual sekunder (Rahayu, A. et al, 2017). Salah satu tanda dari awal pubertas remaja perempuan adalah munculnya menarche. Menarche adalah fase menstruasi pertama kali terjadi, ditandai perdarahan rutin dari vagina akibat pelepasan lapisan endometrium dari dinding Rahim (Janiwarty. dkk, 2013).

Menstruasi adalah perdarahan berkala dari rahim yang merupakan proses fisiologis alami. Secara mendasar, menstruasi merupakan proses katabolik yang terjadi pengaruh hormon dari kelenjar pituitari dan ovarium (Elvira, M, 2018). Salah satu masalah umum yang dialami wanita menstruasi adalah dismenorea (Kurniati, B. dkk. 2015).

Setiap perempuan memiliki pengalaman menstruasi yang beragam. Beberapa mengalami menstruasi tanpa masalah, namun banyak mengalami menstruasi dengan berbagai keluhan, dikenal sebagai dismenorea. Dismenorea adalah kondisi nyeri pada bagian bawah perut, kadang-kadang merambat hingga ke pinggang, punggung bagian bawah, dan paha (Swandari. A, 2022).

Sebagian remaja mengalami rasa nyeri selama menstruasi. Tingkat keparahan nyeri dapat berbeda antara individu satu dengan yang lain. Terkadang, nyeri bisa hampir tidak terasa, tetapi pada waktu lain, nyeri bisa sangat parah disertai dengan kejang, kelemahan, demam, pusing, dan gangguan pencernaan seperti mual, muntah, dan diare (Mumpuni, Y. dkk, 2013).

Pemicu utama nyeri haid adalah suatu senyawa disebut prostaglandin. Senyawa ini terdapat dalam lapisan rahim berfungsi merangsang kontraksi yang membantu dalam pengeluaran lapisan rahim saat menstruasi dimulai. Kontraksi ini menyebabkan kram, prostaglandin juga memicu pelebaran pembuluh darah, memudahkan pengeluaran haid. Dampaknya, tubuh menjadi lemas dan terasa pusing karena penurunan tekanan darah (Mumpuni, Y, dkk, 2013).

Berdasarkan data dari World Health Organisation (2015), Angka kejadian dismenorea di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap Negara mengalami dismenorea. Di Amerika angka persentasenya sekitar 60% dan di Swedia sekitar 72%. Di Amerika Serikat, puncak insiden

dismenorea primer terjadi pada akhir masa remaja dan di awal usia 11-an. Insiden dismenorea pada remaja dilaporkan sekitar 92%. Dalam insiden tersebut juga tercatat bahwa dismenorea menyebabkan 14% remaja sering tidak masuk sekolah. Sementara di Indonesia diperkirakan 55% perempuan usia produktif tersiksa oleh nyeri menstruasi selama menstruasi. Angka kejadian dismenorea tipe primer di Indonesia adalah sekitar 54,89%, sedangkan sisanya adalah penderita dengan tipe sekunder (Takiya, 2016).

Menurut profil kesehatan Sumatera Selatan pada tahun 2020 wanita yang mengalami dismenorea mencapai 59,40% dengan keluhan yang berbeda-beda (Dinkes Provinsi Sumatera Selatan, 2020). Penanganan nyeri dapat dilakukan melalui metode farmakologi dan non-farmakologi. Penanganan farmakologi melibatkan penggunaan obat analgesik dan penenang, seringkali melalui pemberian morfin. Di sisi lain, penanganan non-farmakologi meliputi teknik seperti hipnosis, akupresur, yoga, biofeedback, terapi sentuhan, aromaterapi, penggunaan ramuan tradisional atau uap, kompres hangat, mendengarkan musik, maupun rekaman bacaan Al-Quran dan metode lainnya (Isriani, E, 2018). Penanganan dismenorea dapat digunakan melalui yoga Cat Stretch Exercise yang bertujuan meningkatkan sirkulasi darah, memperkuat otot dan sendi, meningkatkan kadar hormon endorfin empat hingga lima kali lipat, yang pada gilirannya dapat mengurangi rasa nyeri selama menstruasi (Haruyama, S, 2020).

Dalam Pelaksanaan praktik yoga dapat disertai melalui pemanfaatan media audio dengan mendengarkan bacaan Al-Qur'an. Terapi Al-Qur'an merupakan metode pengobatan non-farmakologis yang bertujuan untuk mengurangi stres dan meningkatkan kebahagiaan. Terapi Murotal bertujuan untuk memperdengarkan ayat suci Al-Qur'an yang bertujuan meredakan kecemasan dan mempercepat proses penyembuhan, menurunkan hormon-hormon stres, merangsang pelepasan hormon endorfin alami, meningkatkan perasaan relaksasi, dan mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas, dan tegang. Selain itu, metode ini juga dapat memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan darah dan memperlambat denyut nadi, pernapasan, detak jantung, serta aktivitas gelombang otak (Raharjo, S. B, 2016).

Sebagaimana firman Allah dalam surah Al-Isra Ayat 82: Artinya: "Dan kami turunkan dari Al Qur'an (sesuatu) yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang yang beriman sedangkan bagi orang yang zalim (Al-Qur'an itu) hanya akan menambah kerugian".

Peserta kegiatan pelatihan ini berjumlah 75 orang siswi diantaranya di SMA Aisyiyah 1 Palembang siswi terdapat 33 (36%) melaporkan ke guru UKS atau wali kelas bahwa mengalami keluhan dismenorea dan di SMK Aisyiyah Palembang terdapat 42 (35%) yang melaporkan ke guru UKS atau wali kelas bahwa mengalami dismenorea sehingga tidak dapat mengikuti pembelajaran secara efektif ataupun izin tidak dapat masuk sekolah. Pada kondisi tersebut rata-rata siswi menangani cara mengurangi dismenorea adalah dengan meminum obat analgetik dan terdapat beberapa siswi yang mengalami dismenorea yang tidak dapat mengikuti pembelajaran akibat permasalahan tersebut (UKS SMA Aisyiyah 1 Palembang dan SMK Aisyiyah Palembang) (UKS SMA 'Aisyiyah 1 dan SMK 'Aisyiyah Palembang, 2023).

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam rangka mengembangkan metode yang efektif terkait pelatihan Praktik Yoga Pose "Cat Stretch Exercise" dan pemanfaatan media Murotal Al-Qur'an <https://www.youtube.com/watch?v=k0EBQioLCR0> untuk mengurangi intensitas nyeri dismenore pada siswi yang telah dilaksanakan oleh tim pelaksana program yaitu dosen Prodi D3 Kebidanan STIKes Aisyiyah Palembang sebanyak 3 orang (ketua dan 2 orang anggota) serta mahasiswi Prodi D3 Kebidanan sebanyak 2 orang. Pelaksanaan program telah diterapkan terhadap 33 (36%) siswi SMA Aisyiyah 1 Palembang dan 42 (35%) siswi SMK Aisyiyah Palembang di Pimpinan Wilayah 'Aisyiyah Sumatera Selatan, bertempat di sekolah masing-masing yang mengalami dismenore primer, dengan kriteria meliputi siswi yang mengalami menarche berusia 10-13 tahun, lama menstruasi tidak lebih dari 7 hari dalam satu siklus, berusia 17-20 tahun, belum pernah melahirkan.

Gambaran metode dan langkah berikut yang diterapkan pada penatalaksanaan pengabdian masyarakat yaitu: (1) Penilaian Awal: Melakukan penilaian awal terhadap kondisi kesehatan siswi; (2) Penyusunan Program Pelatihan: Merancang program pelatihan yang komprehensif dan terstruktur; (3) Pelatihan: Diadakan sesi pelatihan interaktif. (4) Sesi Diskusi dan Edukasi: diadakannya sesi diskusi terbuka dan edukasi; (5) Evaluasi dan Tindak Lanjut: adanya evaluasi berkala untuk mengukur dampak dan efektivitas program pelatihan, selanjutnya diadakannya tindak lanjut dengan memberikan bimbingan lebih lanjut kepada siswi; (6) Pemantauan dan Evaluasi Jangka Panjang: adanya pemantauan jangka panjang terhadap siswi. Adapun alir kegiatan pengabdian masyarakat dapat di lihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 1. Bagan Alir Kegiatan Pengabdian

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan melibatkan beberapa langkah dalam jalannya proses antara lain:

a. Tahap Persiapan:

1. Persiapan bahan administrasi (surat menyurat).
2. Perizinan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.
3. Persiapan materi kegiatan, lembar kuesioner pretest dan postest Persiapan media (leaflet)
4. Persiapan pembuatan SAP yoga pose Cat Stretch Exercise dan pemanfaatan media murotal Al-Qur'an.
5. Persiapan alat untuk yoga pose Cat Stretch Exercise dan media murotal Al-Qur'an (Matras, Speaker, Mic, Laptop, Proyektor, Pointer, Leaflet dan powerpoint materi yoga pose Cat Stretch Exercise).
6. Pembagian tugas dalam pelaksanaan kegiatan.
7. Keterlibatan 2 orang mahasiswi Prodi D3 Kebidanan STIKes Aisyiyah Palembang dalam kegiatan PengabdianKepada Masyarakat (PKM).
8. Memastikan jumlah siswi yang akan ikut dalam pelatihan yoga pose Cat Stretch Exercise dan pemanfaatan media murotal Al-Qur'an.
9. Mempersiapkan jadwal pelaksanaan kegiatan yoga pose Cat Stretch Exercise dan pemanfaatan media murotal Al-Qur'an serta mempelajari materi yang akan disampaikan.
10. Membuat jadwal dalam pelaksanaan kegiatan di SMA Aisyiyah 1 Palembang dan SMK Aisyiyah Palembang.

b. Tahap Pelaksanaan:

1. Pembukaan kegiatan
2. Setiap peserta akan diberikan formulir kesediaan untuk ikut dalam kegiatan pelatihan. Pretest tentang yoga pose Cat Stretch Exercise dan pemanfaatan media murotal Al-Qur'an.
3. Sebelum diberikan materi, setiap peserta akan diberikan lembar pre test tentang yoga pose Cat Stretch Exercise dengan pemanfaatan media murotal Al-Qur'an.
4. Penyampaian materi dengan metode ceramah dan tanya jawab
5. Kemudian setiap peserta akan mendapatkan leaflet, tim pelaksana menjelaskan materi yang ada pada leaflet tersebut.
6. Praktik pelaksanaan yoga pose Cat Stretch Exercise dengan pemanfaatan media murotal Al-Qur'an.
7. Setelah materi dijelaskan mendemonstrasikan yoga pose Cat Stretch Exercise dengan benar dengan pemanfaatan media murotal Al-Qur'an, lalu setiap peserta didampingi oleh tim pelaksana, mempraktikkan yoga pose Cat Stretch Exercise dengan pemanfaatan media murotal Al-Qur'an.

c. Tahap Evaluasi:

Sebagai bentuk evaluasi dari pelatihan yang telah dilaksanakan, kemudian dilakukan post test terhadap peserta pengabdian masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat diperoleh hasil sebagai berikut:

a. Tahap Persiapan:

Persiapan bahan administrasi (surat menyurat) dengan mengajukan surat permohonan dengan Pimpinan Wilayah 'Aisyiyah Sumatera Selatan kemudian mendapatkan surat balasan dari Pimpinan Wilayah 'Aisyiyah Sumatera Selatan perihal kerjasama. Surat tersebut di lampirkan sebagai bentuk rekomendasi dari Pimpinan Wilayah 'Aisyiyah Sumatera Selatan kepada amal usahanya yaitu SMA Aisyiyah 1 Palembang serta SMK 'Aisyiyah Palembang perihal pengambilan data awal dan permohonan perizinan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di sekolah tersebut.

Mempersiapkan materi kegiatan, lembar kuesioner pretest dan posttest serta media (leaflet) tentang efektif terkait pelatihan Praktik Yoga Pose "Cat Stretch Exercise" dan pemanfaatan media Murotal Al-Qur'an, selain itu ketersediaan Satuan Acara Penyuluhan (SAP) yoga pose Cat Stretch Exercise dan pemanfaatan media murotal Al-Qur'an. Mempersiapkan alat untuk yoga pose Cat Stretch Exercise dan media murotal Al-Qur'an berupa matras, Speaker, Mic, Laptop, Proyektor, Pointer, Leaflet dan powerpoint materi yoga pose Cat Stretch Exercise.

Sebelum pelaksanaan telah menentukan dan memastikan terlebih dahulu jumlah siswi yang ikut dalam pelatihan yoga pose Cat Stretch Exercise dan pemanfaatan media murotal Al-Qur'an yaitu berjumlah 75 orang siswi dengan rincian di SMA Aisyiyah 1 Palembang siswi terdapat 33 (36%) dan di SMK Aisyiyah Palembang terdapat 42 (35%). Selanjutnya mempersiapkan dan membuat jadwal pelaksanaan kegiatan yoga pose Cat Stretch Exercise dan pemanfaatan media murotal Al-Qur'an serta mempelajari materi yang disampaikan yaitu di SMA Aisyiyah 1 Palembang pelaksanaan kegiatan pada tanggal 02-03 Mei 2024 dan di SMK Aisyiyah Palembang pada tanggal 06-07 Mei 2024.

b. Tahap Pelaksanaan:

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) di awali dengan pembukaan yaitu menyebutkan salam, kemudian dilanjutkan dengan memberikan formulir kesediaan untuk ikut dalam kegiatan pelatihan dengan hasil 75 siswi (100%) bersedia untuk mengikuti kegiatan PKM tersebut selanjutnya diadakan Pretest tentang yoga pose Cat Stretch Exercise dan pemanfaatan media murotal Al-Qur'an sebelum diberikan materi melalui google form (SMA Aisyiyah 1 Palembang Pretest Link <https://forms.gle/XKLeL2FBaVcpHAjCA>, dan SMK Aisyiyah Palembang Pretest Link <https://forms.gle/dk9P2DcRhudPDya76>)

Setelah memberikan pretest melakukan penyampaian materi dengan metode ceramah setiap peserta mendapatkan leaflet, tim pelaksana menjelaskan materi yang ada pada leaflet tersebut tentang yoga pose Cat Stretch Exercise dan pemanfaatan media murotal Al-Qur'an yaitu menjelaskan tentang latar belakang meteri, pengertian disminorea, penyebab, tanda dan gejala, akibat disminorea, cara membersihkan saat haid, cara mengurangi nyeri haid, dan menjelaskan serta mendemonstrasikan atau mempraktikkan yoga pose Cat Stretch Exercise dan pemanfaatan media murotal Al-Qur'an, terakhir yaitu tanya jawab dengan siswi, siswi sangat antusias pada saat tanya jawab karena pada dasarnya siswi belum pernah mendapatkan materi serta pelatihan praktikum tentang yoga pose Cat Stretch Exercise dan pemanfaatan media murotal Al-Qur'an.

Setelah materi dijelaskan kemudian mendemonstrasikan yoga pose Cat Stretch Exercise dengan benar dengan pemanfaatan media murotal Al-Qur'an, lalu setiap peserta didampingi oleh tim pelaksana, mempraktikkan yoga pose Cat Stretch Exercise dengan pemanfaatan media murotal Al-Qur'an, pada saat selama pelaksanaan pelatihan di awal pelaksanaan sebagian besar siswi belum dapat melakukan gerakan yoga dengan tepat, peserta yang mengalami kesulitan dalam mengikuti gerakan dan tidak melakukan gerakan dengan benar, tim pendamping instruktur latihan langsung melakukan koreksi, sehingga setelah menggunakan metode observasi yang dilakukan selama latihan dengan melihat apakah gerakan yang dilakukan oleh peserta sudah tepat atau belum maka sebagian besar

peserta sudah dapat mengikuti gerakan dengan tepat sesuai dengan arahan dari instruktur, terakhir adalah mengucapkan salam kembali.

c. Tahap Evaluasi:

Evaluasi ini menilai sejauh mana program telah berhasil mencapai tujuan yang telah ditetapkan pada awal program terhadap pemahaman siswi yaitu melalui pemberian posttest melalui menyebarkan google form (SMA Aisyiyah 1 Palembang Posttest Link <https://forms.gle/o8uJyvnUoN7hNcjU8> dan SMK Aisyiyah Palembang Posttest Link <https://forms.gle/1ad5aKmcz6D9U5ZC6>). Berdasarkan hasil evaluasi kemudian dilakukan observasi pelaksanaan yoga pose Cat Stretch Exercise dan pemanfaatan media murotal Al-Qur'an secara mandiri terhadap siswi pengabdian masyarakat dan terlihatnya tingkat kepuasan siswi dan sekolah dengan melakukan survei kepuasan siswi untuk mendapatkan umpan balik terkait pengalaman selama pengabdian kepada masyarakat sebagai bentuk rekomendasi untuk perbaikan selanjutnya melalui pendampingan selama 2 bulan pada bulan Juli 2024 melalui jaringan media sosial *whatsapp group* (SMA Aisyiyah 1 Palembang melalui tautan whatsapp: <https://chat.whatsapp.com/DZhi1DIKLDvA1gf4WB1VH8> dan SMK Aisyiyah Palembang melalui tautan whatsapp: <https://chat.whatsapp.com/GG5w6FSji2ZCP0nvtZgrRi>).

Hasil dari pengabdian ini dapat di lihat dari tabel sebagai berikut:

1. Target capaian dari 100% siswi mengalami disminore menurun menjadi 50% intensitas dismenorea setelah mengikuti pelatihan dan menggunakan terapi Murotal Al-Qur'an, dalam hal ini ketercapaian siswa merasakan nyeri ringan dan tidak nyeri setelah melakukan Praktik Yoga Pose Cat Stretch Exercise dan pemanfaatan media murotal Al Qur'an.

Tabel. 1 Tingkat Nyeri Menstruasi (Dismonore) Sebelum dilakukan intervensi

No	Nama Sekolah	Skala Nyeri	Jumlah (Orang)	Persentase (%)
1.	SMA Aisyiyah 1 Palembang	Nyeri	14	42
		Sedang		
		Nyeri Berat	19	58
Total			33	100
2.	SMK Aisyiyah Palembang	Nyeri	25	60
		Sedang		
		Nyeri Berat	17	40
Total			42	100

Tabel. 2 Tingkat Nyeri Menstruasi (Dismonore) Setelah dilakukan intervensi

No	Nama Sekolah	Skala Nyeri	Jumlah (Orang)	Persentase (%)
1.	SMA Aisyiyah 1 Palembang	Tidak Nyeri	10	30
		Nyeri Ringan	23	70
		Total	33	100
2.	SMK Aisyiyah Palembang	Tidak Nyeri	18	43
		Nyeri Ringan	24	57
		Total	42	100

2. Target capaian 100% siswi mampu melaksanakan yoga pose Cat Stretch Exercise dengan benar setelah pelatihan secara mandiri.

Tabel. 3 Tingkat Kemampuan Siswi Melaksanakan Yoga Pose Cat Stretch Exercise dan Pemanfaatan Media Al-Qur'an

No	Nama Sekolah	Kemampuan	Jumlah (Orang)	Persentase (%)
1.	SMA Aisyiyah 1 Palembang	Mampu	33	100
Total			33	100

2.	SMK Aisyiyah Palembang	Mampu	42	100
Total			42	100

3. Peningkatan pengetahuan siswi sebanyak 100% tentang manfaat yoga dan terapi murotal Al-Qur'an dalam mengurangi dismenorea.

Tabel. 4 Tingkat Pengetahuan siswi SMA Aisyiyah 1 Palembang dan SMK Aisyiyah Palembang sebelum di lakukan intervensi

No	Nama Sekolah	Nilai	Jumlah (Orang)	Persentase (%)
1.	SMA Aisyiyah 1 Palembang	40	11	33
		60	14	43
		70	4	12
		80	4	12
		Total		33
Nilai Rata-Rata		56,9		
2.	SMK Aisyiyah Palembang	40	12	29
		60	12	29
		70	11	26
		80	7	16
		Total		42
Nilai Rata-Rata		58,8		

Tabel. 5 Tingkat Pengetahuan siswi SMA Aisyiyah 1 Palembang dan SMK Aisyiyah Palembang setelah di lakukan intervensi

No	Nama Sekolah	Nilai	Jumlah (Orang)	Persentase (%)
1.	SMA Aisyiyah 1 Palembang	60	1	3
		80	3	9
		90	7	21
		100	22	67
		Total		33
Nilai Rata-Rata		94,8		
2.	SMK Aisyiyah Palembang	80	4	9
		90	5	12
		100	33	79
		Total		42
Nilai Rata-Rata		94,6		

4. Meningkatnya kepuasan siswi terhadap program intervensi sebanyak 90% berdasarkan survei kepuasan setelah pelaksanaan program.

Tabel. 6 Tingkat Kepuasan siswi SMA Aisyiyah 1 Palembang dan SMK Aisyiyah Palembang Setelah Mengikuti Kegiatan

No	Nama Sekolah	Kepuasan	Jumlah (Orang)	Persentase (%)
1.	SMA Aisyiyah 1 Palembang	Puas	33	100
			Total	
2.	SMK Aisyiyah Palembang	Puas	42	100
			Total	

Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini sesuai dengan beberapa penelitian. suatu penelitian yang dilakukan oleh penelitian (Julianti. M, Wahyuni. E, dkk, 2023), melalui pra-eksperiment dengan memakai rancangan one group pretest-posttest design dan dengan melakukan survey analitik memakai pendekatan cross sectional. Sampel yang mengalami dysmenorhea pada Sekolah Menengah Pertama N 04 Kota Bengkulu sebesar 38 responden. Metode analisis menggunakan uji wilcoxon dan chi-square. Hasil uji Wilcoxon diperoleh bahwa terdapat dampak senam yoga terhadap terhadap dysmenorhea (p-value=0,000).

Pada penelitian yang lainya dilakukan oleh (Wisudawati, E., Djuria, S.A. dkk, 2014) yaitu Senam disminore dengan relaksasi murottal (Serem) Qur'an terbukti dapat menurunkan nyeri haid (disminore) yang banyak dialami oleh wanita, pada sepanjang usia produktifnya, penelitian ini dilakukan di PSIK UMY, yang dilakukan intervensi terhadap 40 responden yang mengalami disminore. Berdasarkan hasil analisis datanya juga diperoleh bahwa t hitung adalah sebesar - 4.858. Nilai signifikansi p (value) =0,000 maka disimpulkan bahwa hal ini bermakna, senam disminore dengan teknik relaksasi murottal efektif untuk mengurangi disminore.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Anwar, Khair. K, dkk, 2021) yaitu peneliti membandingkan rasa nyeri sebelum dan sesudah diberikan terapi. Sampel pada penelitian ini menggunakan Probability sample dengan metode sampel random sistematis sebanyak 36 orang. Alat pengumpulan data yang digunakan adalah lembaran observasi dengan menggunakan skala intensitas nyeri Numeric Rating Scale (NRS). Analisis data menggunakan uji Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan nilai ρ (0.000) < (0.05) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh terapi murrotal Al-Qur'an terhadap penurunan dismenorea.

Pengabdian kepada masyarakat ini memiliki kegunaan dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswi dalam melakukan Praktik Yoga Pose Cat Stretch Exercise dan pemanfaatan media murotal Al Qur'an dalam mengurangi intensitas Dismenorea pada siswi SMA 'Aisyiyah 1 dan SMK 'Aisyiyah di Pimpinan Wilayah 'Aisyiyah Sumatera Selatan. Dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang dismenorea, meningkatkan kualitas hidup siswi dengan memberikan pendekatan terapeutik yang tepat, mendorong perubahan perilaku dan pola hidup yang sehat untuk mengelola gejala dismenorea secara efektif dan melalui intervensi ini diharapkan siswi dapat menghadapi dismenorea dengan lebih baik dan dapat menjalani kehidupan sehari-hari tanpa terganggu oleh gejala yang ditimbulkannya.



Gambar 2. Foto Bersama
Sumber: Dokumen Pribadi



Gambar 3. Kegiatan Praktik Yoga Pose Cat Stretch Exercise dan Pemanfaatan Media Murotal Al Qur'an Di SMA Aisyiyah 1 Palembang Tanggal 2-3 Mei 2024
Sumber: Dokumen Pribadi



Gambar 4. Kegiatan Praktik Yoga Pose Cat Stretch Exercise dan Pemanfaatan Media Murotal Al Qur'an Di SMK Aisyiyah Palembang Tanggal 6-7 Mei 2024
Sumber: Dokumen Pribadi

SIMPULAN

Peserta pengabdian masyarakat pada kegiatan ini sangat antusias dalam mengikuti setiap tahapan kegiatan dan dapat memahami pentingnya meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam melakukan Praktik Yoga Pose Cat Stretch Exercise dan pemanfaatan media murotal Al Qur'an dalam mengurangi intensitas Dismenorea pada siswi SMA 'Aisyiyah 1 dan SMK 'Aisyiyah di Pimpinan Wilayah 'Aisyiyah Sumatera Selatan dan dapat melakukan langkah- langkah praktik tersebut dengan baik dan benar. Diharapkan setelah kegiatan pengabdian masyarakat ini, peserta akan terus melanjutkan praktik Yoga Pose Cat Stretch Exercise dan pemanfaatan media murotal Al Qur'an secara mandiri di rumah. Monitoring secara rutin kepada setiap peserta diharapkan dapat dilakukan untuk mengevaluasi apakah mereka konsisten melakukan praktik secara mandiri. Hal ini bertujuan untuk memastikan bahwa praktik Yoga Pose Cat Stretch Exercise dan pemanfaatan media murotal Al Qur'an terus dijalankan oleh setiap peserta..

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim Pengabdian masyarakat berterimakasih kepada Majelis Pendidikan Tinggi Pimpinan Pusat Aisyiyah yang telah memfasilitasi pendanaan pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang praktik Yoga Pose Cat Stretch Exercise dan pemanfaatan media murotal Al Qur'an, STIKes 'Aisyiyah Palembang yang telah memberikan kesempatan dan izin untuk pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dan kepada peserta pada siswi SMA 'Aisyiyah 1 dan SMK 'Aisyiyah di Pimpinan Wilayah 'Aisyiyah Sumatera Selatan yang bersedia mengikuti tahapan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, Khair. K, dkk. Artikel Pengaruh Pemberian Terapi Murrotal Al-Qur'an Terhadap Penurunan Dismenorea Pada Remaja Putri di SMAN 9 Kendari. Health Information: Jurnal Penelitian Poltekkes Kemenkes Kendari, Indonesia, ISSN: 2085-0840 ISSN-e: 2622-5905 tferiodicity: Bianual vol. 13, no. 2, 2021; <https://myjurnal.poltekkes-kdi.ac.id/index.php/HIJP/article/download/374/311/2250>. diakses: 22 Desember 2023 pukul 09.50 WIB.
- Dinkes Provinsi Sumatera Selatan. Profil Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan. 2020. <https://dinkes.sumselprov.go.id/2021/03/profil-2020/>. diakses: 22 Desember 2023 pukul 10.50 WIB.
- Elvira, M. Effect of Endorphine Massage to Pain Scale High School In The Disminore. 2018. Jurnal IPTEKS Terapan 12(2):155 DOI:10.22216/jit.2018.v12i2.1542.

- https://www.researchgate.net/publication/326182544_Effect_of_Endorphine_Message_to_Pain_Scale_High_School_In_The_Disminore_Experience.. diakses: 23 Desember 2023 pukul 21.30 WIB.
- Haruyama, S. *The Miracle of Endorphin*. ISBN 9786024021702. Bandung: Mizan Millennial Creativa. 2020.
- Isriani, E. *Pengaruh Terapi Murottal Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Skala Nyeri Pasien Sindrom Koroner Akut Di Ruang Icu Rs Roemani Muhammadiyah Semarang (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Semarang)*. 2018. <http://repository.unimus.ac.id/2564>. diakses: 27 Desember 2023 pukul 22.50 WIB.
- Janiwarty, Bethsaida dan Herri Zan Pieter. *Pendidikan Psikologi Untuk Bidan*. Yogyakarta: Publishing. 2013.
- Julianti, M, Wahyuni, E, dkk. *Pengaruh Yoga Terhadap Penurunan Dysmenorea Pada Siswi SMP Kota Bengkulu*. Usada Mahakam: Jurnal Kesehatan Volume 13 No. 1 Mei 2023, Hal. 19-28. <https://husadamahakam.poltekkes-kaltim.ac.id/ojs/index.php/Home/article/view/366>. diakses: 24 Desember 2023 pukul 20.10 WIB.
- Kurniati, B., Amelia, R., & Oktora, M. Z. *Indeks Massa Tubuh dengan Kejadian Dismenore pada Mahasiswi Angkatan 2015 Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah Padang*. Health & Medical Journal, 1(2), 07–11. 2019. <https://doi.org/10.33854/heme.v1i2.234>.diakses: 26 Desember 2023 pukul 19.40 WIB.
- Mumpuni, Y & Andang, T. *45 Penyakit Musuh Kaum Perempuan*. Yogyakarta: Rapha Publishing. 2013.
- Raharjo, S. B. *Terapi Murottal Surat Ar-Rahman Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Rsudza Banda Aceh*. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan, 1(1). 2016. <http://www.jim.unsyiah.ac.id/FKep/article/view/1672>. diakses: 25 Desember 2023 pukul 09.50 WIB
- Rahayu, A. et al. *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Remaja dan Lansia*. Surabaya: Airlangga University Press. 2017.
- Swandari, A. *Buku ajar intervensi fisioterapi pada kasus dismenore*. ISBN: 978-623-433-060-1. Kota Surabaya: UMSurabaya Publishing. 2022.
- Takiya. *Hubungan status gizi dan usia menarche dengan dismenorea primer pada remaja putri*. The southeast Asian journal of midwifery. ISSN: 2774-5244 (Online) 2016. <https://ijohm.rcipublisher.org/index.php/ijohm/article/download/148/112>. diakses: 26 Desember 2023 pukul 21.25 WIB.
- UKS SMA 'Aisyiyah 1 Palembang. *Data Jumlah Siswa SMA 'Aisyiyah 1 Palembang*. Administrasi SMA 'Aisyiyah 1 Palembang. 2023.
- UKS SMK 'Aisyiyah Palembang. *Data Jumlah Siswa SMK 'Aisyiyah Palembang*. Administrasi SMK 'Aisyiyah Palembang. 2023.
- Wisudawati, E., Djuria, S.A. dkk. *pengaruh Serem Qur'an Terbukti Turunkan Nyeri Haid (Disminore)*. Berita UMY: 2014. <https://www.umi.ac.id/%E2%80%8Bserem-quran-terbukti-turunkan-nyeri-haid-disminore>. diakses: 27 Desember 2023 pukul 23.00 WIB.