

**LAPORAN
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**



**“PENDAMPINGAN TERAPI KOMPLEMENTER (YOGA) UNTUK
MENGATASI NYERI DISMENOIRE DI SMA MUHAMMADIYAH 7
SURABAYA”**

OLEH

Annisa' W. R, S.Keb., Bd., M.Keb	0715029202
Asta Adyani, S.ST., M.Kes	0708038006
Elfania Rahmasari	20181664018
Salisah Rahmah	20201664019
Hafsyah bin Jubair	20181664001
Sarah Al-Aina Al-Mardhliyah Firmansyah	20181664004

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA

2021

**HALAMAN PENGESAHAN
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (PkM)**

1. Judul Pengabdian : Pendampingan terapi komplementer (yoga) untuk mengatasi nyeri dismenore di SMA Muhammadiyah 7 Surabaya
2. Skema : Pengabdian kepada Masyarakat
3. Jumlah Dana : Rp. 10.000.000,00
4. Ketua Pengabdian
 - a. Nama : Annisa' Wigati Rozifa, S.Keb., Bd., M.Keb
 - b. NIDN : 0715029202
 - c. Jabatan Fungsional : -
 - d. Program Studi : Pendidikan Profesi Bidan
 - e. Nomor HP : 085724372252
 - f. Alamat Email : anisa.15wigati@gmail.com
5. Anggota Pengabdian 1
 - a. Nama Lengkap : Asta Adyani, S.ST., M.Kes
 - b. NIDN : 0708038006
 - c. Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Surabaya
6. Anggota Pengabdian 2
 - a. Nama Lengkap : Elfania Rahmasari
 - b. NIM : 20201664018
7. Anggota Pengabdian 3
 - a. Nama Lengkap : Salisah Rahmah
 - b. NIM : 20201664019
8. Anggota Pengabdian 4
 - a. Nama Mahasiswa : Hafsyah Bin Jubair
 - b. NIM : 20211664001
9. Anggota Pengabdian 5
 - a. Nama Mahasiswa : Sarah Al-Aina Al-Mardhiyah Firmansyah
 - b. NIM : 20211664004

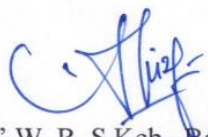
Surabaya, 13 Desember 2021

Mengetahui,
Dekan



Dr. Nur Mukarromah, S.KM., M.Kes
NIDN. 0713067202

Ketua



Annisa' W. R. S.Keb., Bd., M.Keb
NIDN. 0715029202



Menyetujui,
Ketua LPPM

Dede Nasrullah, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN. 0727098702

DAFTAR ISI

Cover	1
Lembar Pengesahan.....	2
Daftar Isi.....	3
Ringkasan	4
BAB 1 PENDAHULUAN	5
BAB 2 TARGET DAN LUARAN.....	8
BAB 3 METODE PELAKSANAAN	9
BAB 4 HASIL YANG DICAPAI.....	12
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN.....	13
5.1 KESIMPULAN	13
5.2 SARAN.....	13
Daftar Pustaka.....	14
Lampiran 1. Biaya	15
Lampiran 2. Jadwal Kegiatan.....	16
Lampiran 3. Biodata Ketua.....	17
Lampiran 4. Leaflet	20
Lampiran 5. Daftar Hadir	21
Lampiran 6. Surat Tugas	24
Lampiran 7. Surat Perjanjian Penugasan.....	25

Pendampingan Terapi Komplementer (Yoga) untuk Mengatasi Nyeri Dismenore di SMA Muhammadiyah 7 Surabaya

RINGKASAN

Masa remaja merupakan salah satu periode perkembangan manusia atau masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Pertumbuhan dan perkembangan pada masa remaja sangat pesat, baik fisik maupun psikologis. Pada perempuan sudah mulai terjadinya menstruasi dan pada laki-laki sudah mulai menghasilkan sperma. Pada masa remaja ini tak jarang mengalami gangguan menstruasi seperti dismenorea.

Dismenorea atau nyeri haid merupakan suatu gejala yang paling sering dialami wanita-wanita muda. Namun, dismenorea atau nyeri haid bukan merupakan suatu penyakit, melainkan suatu gejala yang timbul akibat kontraksi disritmik myometrium yang menampilkan satu atau lebih gejala mulai dari nyeri ringan sampai berat. Nyeri haid pada remaja putri dapat memberikan dampak terganggunya konsentrasi belajar maupun terganggunya aktivitas sehari-hari sehingga dibutuhkan penanganan nyeri yang tepat.

Upaya penanganan untuk meringankan dismenore antara lain: pemberian terapi farmakologi seperti obat analgetik, terapi hormonal yaitu terapi dengan obat non steroid anti prostaglandin dan dilatasi kanalis servikalis. Pengaruh non farmakologis juga diperlukan untuk mengurangi nyeri haid, salah satunya dengan menggunakan teknik relaksasi yaitu olahraga yoga.

Kata Kunci: Dismenore, Yoga, Remaja

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menstruasi pertama kali biasanya dialami oleh perempuan sekitar usia 10 tahun, namun bisa juga lebih dini atau lebih lambat. Menstruasi menandakan bahwa seorang perempuan sudah mampu untuk dapat menghasilkan keturunan dan tentunya hal ini sangat diharapkan oleh semua perempuan (Indrawati & Putriadi, 2019). Nyeri menstruasi terjadi karena prostaglandin, yaitu zat yang menyebabkan otot rahim berkontraksi. Pada sebagian perempuan, nyeri menstruasi yang dirasakan dapat berupa nyeri samar, tetapi bagi sebagian yang lain dapat terasa kuat bahkan bisa membuat aktivitas terganggu. Rasa nyeri yang timbul ini biasanya dikenal dengan nama dismenore.

Menurut Berkley (2013) Sebanyak 90% dari remaja wanita di seluruh dunia mengalami masalah saat haid dan lebih dari 50% dari wanita haid mengalami dismenore primer dengan 10-20% dari mereka mengalami gejala yang cukup parah. Prevalensi dismenore di Indonesia sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Dismenore primer dialami oleh 60-75% remaja, dengan tiga perempat dari jumlah remaja tersebut mengalami nyeri ringan sampai berat dan seperempat lagi mengalami nyeri berat. Di Surabaya didapatkan sebesar 1,07-1,31% dari jumlah kunjungan ke bagian kebidanan adalah penderita dismenore.⁴ Dilaporkan 30-60% remaja wanita yang mengalami dismenore, sebanyak 7-15% tidak pergi ke sekolah atau bekerja. (Ningsih, 2012).

Bentuk dari dismenore yang seringkali dialami oleh remaja ialah ia merasakan kekakuan atau kejang dibagian bawah perut. Kondisi itu sangat tidak nyaman sehingga menyebabkan mudah marah, gampang tersinggung, mual, muntah, kenaikan berat badan, perut kembung, punggung terasa nyeri, sakit kepala, timbul jerawat, tegang, lesu, dan depresi. Gejala ini datang sehari sebelum haid dan berlangsung 2 hari sampai berakhirnya masa haid (Marlina & Eli, 2012).

Terapi yoga merupakan salah satu teknik relaksasi, pernafasan, dan posisi tubuh untuk meningkatkan kekuatan dan keseimbangan tubuh, mengatasi nyeri haid (dismenorea), meningkatkan daya konsentrasi, dapat mengendalikan emosi, mencegah

stress, depresi perbaikan sistem tubuh dan juga anti penuaan. Latihan yoga yang terarah dan berkesinambungan dipercaya mampu menyembuhkan nyeri haid dan menyehatkan badan secara keseluruhan (Pudjiastuti & Sindhu, 2014). Selain itu, latihan yoga dapat menghasilkan hormon endorphen, dimana hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak yang melahirkan rasa nyaman dan dapat mengurangi rasa nyeri haid/dismenore.

Masalah yang sering dialami remaja putri pada saat mengalami nyeri haid (dismenore) menyebabkan terganggunya belajar dan mampu menurunkan tingkat konsentrasi sehingga materi yang disampaikan selama pembelajaran tidak dapat diterima dengan baik bahkan sampai ada yang tidak masuk sekolah karena nyeri yang dirasakannya,tidak bersemangat serta mengganggu dalam beraktivitas sehari-hari.

1.2 Tujuan

Tujuan dari diadakannya kegiatan ini ialah untuk memberikan penyuluhan dan pendampingan terapi Yoga dalam mencegah disemenore pada siswi SMA Muhammadiyah 7 Surabaya.

1.3 Manfaat

1. Meningkatkan pengetahuan siswi SMA Muhammadiyah 7 terkait dismenore yang dapat dicegah dengan terapi komplementer (Yoga).
2. Membantu siswi untuk dapat melakukan terapi Yoga dalam mengatasi dismenore
3. Mencegah dan mengurangi masalah dismenore pada remaja.

1.4 Sasaran Kegiatan

Sasaran kegiatan pengabdian masyarakat ini ialah siswi SMA. Muhammadiyah 7 Surabaya.

1.5 Waktu dan Tempat Pelaksanaan

Tempat pelaksanaan kegiatan ini dilakukan di SMA Muhammadiyah 7 Surabaya. Dan waktu pelaksanaan kegiatan ini pada bulan Desember 2020

1.6 Solusi yang Ditawarkan

Solusi yang dapat ditawarkan pada masalah ini ialah dilakukan penyuluhan tentang yoga sebagai upaya untuk mengatasi nyeri haid pada remaja sehingga meningkatkan pengetahuan remaja dan dapat mempraktikkan sendiri di rumah. Upaya

penanganan untuk meringankan disemnoreantara lain: pemberian terapi farmakologi seperti obat analgetik, terapi hormonal yaitu terapi dengan obat non steroid anti prostaglandin dan dilatasi. kanalis servikanalis. Pengaruh non farmakologis juga diperlukan untuk mengurangi nyeri haid, salah satunya dengan menggunakan teknik relaksasi yaitu yoga.

Beberapa gerakan yoga mampu mengubah pola penerimaan rasa sakit ke fase yang lebih menyenangkan yaitu Sukasana, Butterfly Pose, Child Pose, Cat and Cow Pose. Frekuensi latihan yoga dapat dilakukan 10-15 menit atau sebanyak dua kali dalam sepuluh hitungan, sambil mengatur nafas dalam. diharapkan mampu mengubah pola penerimaan rasa sakit ke fase yang lebih menyenangkan yaitu dengan gerakan- gerakan yoga. Melihat dari banyaknya gerakan yoga untuk mengatasi nyeri haid maka untuk remaja putri dapat menggunakan metode ini dengan mudah dan dapat dilakukan dimana saja khususnya dimasa pandemi ini agar tetap mengikuti himbauan dari pemerintah untuk di rumah saja.

BAB 2. TARGET DAN LUARAN

Program pengabdian masyarakat ini sasarannya ialah para remaja atau siswi SMA Muhammadiyah 7 Surabaya. Jenis permasalahan yang ditangani dalam program pengabdian ini meliputi pendampingan terapi yoga dalam mencegah dismenorea pada remaja.

Adapun perubahan target dan luaran pasca pengabdian adalah sebagai berikut :

No	Target	Luaran
1.	Pendampingan terapi komplementer (yoga) dalam mengurangi dan mencegah masalah dismenore.	Remaja memperoleh pengetahuan terkait disemenore, dan remaja dapat melakukan terapi yoga secara mandiri dirumah.
2.	Publikasi	Jurnal Nasional

BAB 3. METODE PELAKSANAAN

3.1 Persiapan

Pendekatan yang dilakukan metode partisipatif dengan melakukan pendekatan terhadap lingkungan SMA Muhammadiyah 7 Surabaya untuk mendapat perizinan dan

dukungan dalam mengerakkan siswinya agar mendapatkan informasi terkait dismenore dan cara mengatasinya dengan terapi komplementer (yoga).

1.2 Perencanaan kegiatan dan langkah-langkah kegiatan → Masuk Persiapan

1. Melakukan pendekatan dan minta izin kepada pihak sekolah.
2. Melakukan pendekatan kepada remaja terutama pada remaja yang serigkali mengalami dismenore.
3. Menyiapkan tempat untuk melakukan penyuluhan tersebut agar remaja lebih nyaman, sehingga dapat mempraktikan terapi yoga dengan baik.
4. Pemberian penyuluhan dan pendampingan terkait dismenore dan cara mengatasinya dengan terapi yoga.

1.3 Pelaksanaan

Kegiatan dilakukan pada tanggal 22 dan 23 Desember 2020. Dengan cara kerjasama dengan para remaja untuk melakukan terapi yoga dalam kegiatan sebagai berikut:

1. Mendata berapa banyak siswi yang sering mengalami dismenore.
2. Mengumpulkan para remaja di tempat yang sudah kami sediakan.
3. Memberikan penyuluhan dan pendampingan terkait terapi komplementer (yoga) dapat mengatasi dismenore.
4. Mengetahui bagaimana keluhan yang dialami dengan cara mengisi kuisioner.
5. Dilakukan sesi tanya jawab mengenai materi yang di berikan

3.4 Evaluasi

Selama kegiatan penyuluhan dan pendampingan ini para remaja terlihat sangat antusias untuk mengikutinya. Dan juga para remaja dapat mempraktikan terapi yoga dengan baik.

BAB 4. HASIL YANG DICAPAI

SMA Muhammadiyah 7 Surabaya merupakan Sekolah yang Terakreditasi A dan beralamat di Jalan Sutorejo 98-100 Surabaya. SMA Muhammadiyah 7 Surabaya bekerjasama dengan Program Studi Kebidanan FIK UMSurabaya mempunyai program untuk mengupayakan peningkatan kesehatan masyarakat melalui remaja. Kegiatan ini diikuti oleh sejumlah 10 putri dengan data sebagai berikut:

1) Umur

Hasil pendataan terhadap umur remaja yang mengikuti kegiatan ini dapat dilihat pada tabel 1 berikut:

Tabel 1. Data Umur Responden

Umur	Frekuensi	Presentase
15	5	55,56
16	1	11,11
17	2	22,22
18	1	11,11
Total	9	100,0

Berdasarkan tabel tersebut dapat dilihat bahwa sebagian besar remaja berusia 15 tahun dengan persentase sebesar 55,56%.

b. Menarche

Tabel 2. Data Umur Menarche Responden

Umur Menarche	Frekuensi	Presentase
10	1	11,11
11	2	22,22
12	6	66,67
Total	9	100,0

Berdasarkan data tersebut, sebagian besar remaja mengalami menarche pada usia 12 tahun dengan persentase 66,67%.

Kegiatan yang dilaksanakan dalam pengabdian kepada masyarakat ini terdiri atas dua kegiatan yaitu pendidikan kesehatan dan praktik yoga pada remaja. Kegiatan pendidikan kesehatan dilaksanakan dilakukan di SMA Muhammadiyah 7 Surabaya. Dalam pendidikan kesehatan ini materi yang diberikan mengenai nyeri haid dan yoga untuk mengurangi nyeri haid. Sedangkan pada pertemuan selanjutnya, kegiatan yang dilaksanakan adalah praktik yoga remaja untuk mengurangi nyeri haid. Dalam kegiatan ini remaja dipandu untuk mengikuti gerakan-gerakan yoga yang dapat mengurangi nyeri dismenore. Hasil dari kegiatan tersebut diuraikan sebagai berikut:

1) Pendidikan Kesehatan

Kegiatan pendidikan kesehatan dilaksanakan dengan memberikan pemahaman kepada remaja mengenai nyeri haid meliputi pengertian, penyebab, cara mengatasi dan mengenai yoga untuk mengurangi nyeri haid (disemenore) meliputi pengertian

yoga, manfaat yoga, gerakan-gerakan yoga yang dapat mengurangi nyeri haid. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja mengenai nyeri haid dan yoga. Kegiatan ini dilaksanakan pada 22 Desember 2020. Jumlah responden yang mengikuti *pretest* dan *posttest* lengkap adalah 9 orang remaja putri. Untuk mengetahui adanya perubahan pengetahuan dilakukan melalui analisis hasil *pretest* dan *posttest* dengan hasil dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Pretest

Nilai Pretest	Frekuensi	Presentase
60	2	22,22
70	4	44,44
80	2	22,22
90	1	11,11
Total	9	100,0

Tabel 4. Hasil Posttest

Nilai Posttest	Frekuensi	Presentase
80	6	66,67
90	3	33,33
Total	9	100,0

Berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* tersebut terlihat adanya peningkatan nilai pengetahuan remaja tentang nyeri haid dan yoga dengan kategori cukup dan hasil *post test* dengan rata-rata nilai termasuk kategori baik. Dengan adanya peningkatan pengetahuan remaja dapat dievaluasi bahwa pendidikan kesehatan yang diberikan dapat meningkatkan tingkat pengetahuan remaja tentang nyeri haid dan yoga.

2) Praktik Yoga Remaja

Setelah diberikan materi mengenai nyeri haid dan yoga untuk mengurangi nyeri haid, hari berikutnya yaitu 23 Desember 2020 dilaksanakan kegiatan praktik yoga secara. Kegiatan ini dilaksanakan di salah satu ruang kelas di SMA Muhammadiyah 7 Surabaya dan diikuti oleh 9 remaja putri dengan penerapan protokol kesehatan. Diharapkan perwakilan yang mengikuti kegiatan praktik yoga dapat menyampaikan kepada teman-temannya yang tidak dapat mengikuti kegiatan. Rangkaian kegiatan praktik yoga diawali dengan *centering* terlebih dahulu dengan tujuan untuk menyiapkan pikiran dan perhatian peserta agar fokus dalam mengikuti latihan yoga, kemudian dilanjutkan dengan pranayama atau latihan nafas dimana jenis pernafasan yang diajarkan adalah *belly breathing* dan *ujjayi*. Selanjutnya dilakukan pemanasan

agar fisik peserta siap mengikuti latihan yoga. Setelah pemanasan masuk ke gerakan inti dengan asanas yang diajarkan meliputi *Child pose (Balasana)*, *cow cat pose*, *tiger pose*, *arching pigeon pose*, *camel pose*, *badhakonasana*, *half bound squat* dan *reclining twist*. Kegiatan praktik yoga diakhiri dengan relaksasi untuk merelaksasi otot-otot tubuh dan pikiran.

Selama melaksanakan latihan dilakukan evaluasi dengan metode observasi yang dilakukan selama latihan dengan melihat apakah gerakan yang dilakukan oleh peserta sudah tepat atau belum. Berdasarkan hasil evaluasi dalam pelaksanaan latihan sebagian besar peserta dapat mengikuti gerakan sesuai dengan arahan dari instruktur, sedangkan untuk peserta yang mengalami kesulitan dalam mengikuti gerakan dan tidak melakukan gerakan dengan benar langsung dilakukan koreksi oleh tim pendamping instruktur latihan. Setelah kegiatan dilakukan wawancara terhadap peserta terkait dengan latihan yang telah dilakukan dan sebagian besar menyatakan dapat mengikuti gerakan yoga yang diajarkan dan akan mempraktikkannya dalam kehidupan sehari-hari agar dapat mengurangi nyeri saat haid.

BAB 5. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Pada pembahasan diatas serta setelah diadakannya kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat disimpulkan bahwa sebelumnya sangat banyak remaja yang mengalami dismenore namun tidak dilakukannya penanganan karena minimnya pengetahuan mereka terkait dismenore. Namun setelah dilakukannya kegiatan ini remaja semakin mengerti bahwa dismenore perlu ditangani dengan cara yang benar, salah satunya seperti terapi komplementer (yoga). Para remaja pun dapat melakukan pencegahan dan penanganan disemenore secara mandiri dan juga dengan cara yang benar.

5.2 Saran

Dikarenakannya masih banyak remaja yang tidak mengetahui informasi terkait dismenore dan juga cara mencegah serta menanganinya, maka diharapkan badan ataupun tenaga kesehatan lainnya dapat melaksanakan kegiatan yang serupa agar dapat

membantu para remaja untuk mengurangi nyeri dismenore agar aktivitas sehari-sehari remaja pun tidak terganggu hanya karena rasa nyeri haid yang dialaminya.

BAB 6. BIAYA DAN JADWAL KEGIATAN

6.1 Biaya Kegiatan

Ringkasan anggaran biaya untuk pelaksanaan kegiatan ini seperti tabel 1 berikut.

No	Item	Satuan	Harga	Jumlah
A. Bahan Habis Pakai dan Peralatan				
1	Kertas A4 80 gram	2 Rim	Rp 48,000.00	Rp 96,000.00
2	Tinta Hitam (Epson)	1 Pcs	Rp 65,000.00	Rp 65,000.00
4	Cetak Banner	2 Pcs	Rp 71,000.00	Rp 142,000.00
5	Cetak Leaflet	310 Pcs	Rp 2,500.00	Rp 775,000.00
6	ATK	1 Pack	Rp 86,000.00	Rp 86,000.00
7	Map	35 Pcs	Rp 3,000.00	Rp 105,000.00
8	Pembuatan Proposal dan Laporan	4 Set	Rp 40,000.00	Rp 160,000.00
9	Sertifikat	4 Pcs	Rp 10,000.00	Rp 40,000.00
10	Materai	6 Pcs	Rp 11,000.00	Rp 66,000.00
10	Notebook	35 Pcs	Rp 12,000.00	Rp 420,000.00
Sub Total A				Rp 1,955,000.00
B. Perjalanan				
1	Ketua	1 Orang 4 kali	Rp 100,000.00	Rp 400,000.00
2	Anggota	1 Orang 4 kali	Rp 75,000.00	Rp 300,000.00
3	Peserta	35 Orang 1 kali	Rp 20,000.00	Rp 700,000.00
Sub Total B				Rp 1,400,000.00
C. Cendera Mata				
1	Peserta	35 Orang 1 kali	Rp 35,000.00	Rp 1,225,000.00
2	Hadiah Pemenang	2 Orang 2 kali	Rp 100,000.00	Rp 1,050,000.00
3	Hadiah Responden teraktif	10 Orang 2 kali	Rp 20,000.00	Rp 400,000.00
Sub Total C				Rp 2,675,000.00
D. Honorarium				
1	Ketua	1 Orang 2 kali	Rp 120,000.00	Rp 240,000.00
2	Anggota	2 Orang 2 kali	Rp 100,000.00	Rp 400,000.00
3	Pembantu Teknis/Lapangan	3 Orang 2 kali	Rp 35,000.00	Rp 210,000.00
Sub Total D				Rp 850,000.00
E. Konsumsi				

1	Makan Peserta	35 Orang	1 kali	Rp 12,000.00	Rp 420,000.00
2	Makanan Panitia	12 Orang	3 kali	Rp 20,000.00	Rp 720,000.00
3	Air Mineral (botol)		3 pck	Rp 45,000.00	Rp 135,000.00
4	Snack	35 Orang	1 kali	Rp 5,000.00	Rp 175,000.00
5	Konsumsi Rapat	10 Orang	2 kali	Rp 25,000.00	Rp 500,000.00
Sub Total E					Rp 1,950,000.00
F. Lain-lain					
1	Kebersihan	2 Orang	4 kali	Rp 35,000.00	Rp 280,000.00
Sub Total F					Rp 280,000.00
Jumlah Total A, B, C, D, E dan F					Rp10,000,000.00

6.2 Jadwal Kegiatan

No	Urutan Kegiatan	Koordinasi Kegiatan											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.	Koordinasi kegiatan												
2.	Penyusunan proposal												
3.	Kontrak/penugasan												
4.	Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat												
5.	Monitoring dan evaluasi pengabdian kepada masyarakat												
6.	Laporan hasil pengabdian masyarakat												
7.	Penyusunan laporan akhir												
8.	Evaluasi kegiatan												

DAFTAR PUSTAKA

- Berkley KJ. (2013). Primary dysmenorrhe: an urgent mandate. *International Association for the Study of Pain*, 1-8.
- Indrawati, & Putriadi, D. (2019). Efektifitas Terapi Murottal Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 2 Bangkinang Kota. *Jurnal Ners*, 32-38.
- Marlina, & Eli. (2012). Pengaruh Minuman Kunyit Terhadap Tingkat Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Tanjung Mutiara Kabupaten Agam (disertasi). *Padang: Universitas Andalas*.
- Ningsih. (2012). Efektivitas Paket Pereda Terhadap Intensitas Nyeri Pada Remaja Dengan dismenore di SMAN kecamatan curup. *Jakarta: Universitas Indonesia*.
- Pudjiastuti, & Sindhu. (2014). *Panduan Lengkap Yoga untuk Hidup Sehat dan Seimbang*. Bandung: PT Mizan Pustaka.

MEDIA PENGABDIAN MASYARAKAT (LEAFLET)



FAKULTAS ILMU
KESEHATAN

SENAM DISMENORHEA DAN YOGA UNTUK MENGURANGI NYERI SAAT MENSTRUASI



SENAM

1. Berdirilah dengan kaki yang dibuka lebih lebar dari pinggul Anda. Arahkan jemari kaki kanan dan kiri ke dalam pada sudut 45 derajat.
2. Tahan kedua kaki agar lurus sambil bertumpu pada pinggul Anda melalui kaki kanan.
3. Tarik badan Anda ke kanan sejauh yang Anda bisa untuk mengatur panjangnya melalui tulang punggung.
4. Tempatkan tangan kanan di atas atau di bawah lutut dan panjangkan lengan kiri langsung di atas bahu.
5. Putar pinggul kanan ke depan dan pinggul kiri ke belakang. Anda bisa melihat lantai untuk meregangkan leher.
6. Tahan dalam 10 tarikan dan embusan napas untuk setiap sisi, selama 3 sampai 5 kali. Tarik napas secara dalam selama 20 sampai 30 detik dan ulangi hingga 3 kali di setiap sisi.

YOGA

Posisikan tubuh seperti gerakan push up. Kemudian, letakkan kaki pada matras dan tarik tubuh ke atas secara perlahan hingga kedua tangan menjadi lurus. Setelah itu, tegakkan kepala dan bahu serta pandangan ke depan. Tarik napas dalam-dalam lalu keluarkan napas secara perlahan. Tahan gerakan ini selama 30-60 detik atau selama kamu merasa nyaman.

Lampiran Biodata

BIODATA KETUA

A. Identitas Diri

1	Nama Lengkap (dengan gelar)	Annisa' Wigati Rozifa, S.Keb.,Bd., M.Keb
2	Jabatan Fungsional	-
3	Jabatan Struktural	Dosen
4	NIK	-
5	NIDN	0715029202
6	Tempat dan Tanggal Lahir	Bondowoso, 15 Februari 1992
7	Alamat Rumah	GriyaTambakRejoAsriblok B no 9, Jombang – JawaTimur
8	Nomor Telepon/Faks/HP	085724372252
9	Alamat Kantor	Jl. Sutorejo no 59
10	Nomor Telepon/Faks	-
11	Alamat e-mail	annisa.wigati.rozifa@um-surabaya.ac.id
12	Mata Kuliah yang Diampu	1. Evidence Based dalam Praktik Kebidanan 2. Asuhan Kebidanan pada Pra nikah dan Pra konsepsi 3. Asuhan kebidanan Persalinan dan BBL

B. Riwayat Pendidikan

Jenjang Pendidikan	Nama Perguruan Tinggi	Bidang Ilmu	Tahun Lulus
D3	-		
D4/S1	Universitas Brawijaya Malang	Kebidanan	2014
S2	Universitas Brawijaya Malang	Kebidanan	2019

C. Pelatihan atau workshop yang diikuti dalam 3 tahun terakhir

Jenis Kegiatan	Tempat	Waktu	Sebagai	
			Penyaji	Peserta
Webinar dalam memperingati The International Day of the Midwife	Daring	5 Mei 2020		√
Continuity of Midwifery Care (CoMC) sebagai Upaya Optimalisasi Kesejahteraan Ibu dan Bayi pada Masa Pandemi Covid -19	Poltekkes Kemenkes Jakarta III	19 Mei 2020		√
Etika Penelitian pada Pandemi Covid – 19	ICTEC FKUI RSCM dan Komite Etik Penelitian Kesehatan FKUI RSCM	3 Juni 2020		√
WEBINAR ILMIAH KEBIDANAN I: Peran Bidan dalam Meningkatkan Kesejahteraan Keluarga pada Masa Pandemi Covid – 19 melalui Pemberdayaan Perempuan	Prodi Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang	5 Juni 2020		√
Ketahanan Kesehatan Maternal di Era Pandemi Covid – 10	Hogsi Malang	05-19 Juni 2020		√
Pelayanan Kesehatan Maternal di Era Pandemi COVID – 19	HOGSI Malang	05-19 Juni 2020		√
Modifikasi Pelaksanaan Kegiatan Belajar Mengajar pada Era New Normal dalam Upaya Pencapaian Kompetensi Lulusan Poltekkes Kemenkes	Poltekkes Kemenkes Denpasar	9 Juni 2020		√
FIGO's Post Partum IUD Initiative – Three country perspectives on training and partnerships for quality PPF services	Ados May	10 Juni 2020		√
The International Webinar: Reconstruction and Adaptation of Learning for Midwifery Students in The New Normal	Poltekkes Kemenkes Denpasar	11 Juni 2020		√
Online Workshop Series 1: How To Do a Systematic Review	FKM Universitas Jember	12 Juni 2020		√

D. Pengalaman Penelitian Dalam 3 Tahun Terakhir

No.	Tahun	Judul Penelitian	Pendanaan	
			Sumber	Jumlah (Rp)
1.	2019-2020	Effect chitosan on the reproductive system of female rats rattus Norvegicus) Exposed t acetate	Hibah internal Universitas	Rp. 15.500.000
2.	2021-2022	Penerapan terapi komplementer (masase Efflurage untuk mengurangi nyeri persalinan)	Hibah internal Universitas	Rp. 6.900.000
3.	2021-2022	Efektifitas senam dismenorrhoea dan yoga untuk mengurangi nyeri saat menstruasi di PKM Jagir	Hibah internal Universitas	Rp. 8.300.000
4.	2021	Sistematik Review Penerapan Terapi Komplementer (Massage Effleurage) Untuk Mengurangi Nyeri Persalinan	Mandiri	-
5	2021-2022	Hubungan terapi meditasi dengan kecemasan menghadapi persalinan di RSI Darus Syifa'	Hibah internal Universitas	Rp. 7.500.000

E. Pengalaman Pengabdian dalam 3 tahun terakhir

No.	Tahun	Judul Pengabdian Kepada Masyarakat	Pendanaan	
			Sumber	Jumlah (Rp)
1.	2020	Edukasi Gizi Prakonsepsi pada Remaja	Mandiri	-
2.	2020-2021	Edukasi manfaat antioksidan sebagai upaya perbaikan kesehatan reproduksi akibat paparan polusi lingkungan pada anggota 'Aisyiyah Daerah Jombang	Hibah Internal LPPM	Rp. 10.500.000
3.	2020-2021	Pelaksanaan Massage efflurage dan do'a untuk mengurangi nyeri persalinan di PMB Sri Wahyuni, S.ST Surabaya	Hibah Internal LPPM	Rp. 10.000.000
4.	2021	Upaya Pencegahan dan Penanganan Stunting pada Balita di Tanah Kali Kedinding	Mandiri	-
5.	2021-2022	Pendampingan terapi komplementer (yoga) untuk mengatasi nyeri dismenore di SMA Muhammadiyah 7	Hibah Internal LPPM	Rp. 10.000.000
6.	2021-2022	Pendampingan ibu bersalin dengan meditasi dan do'a di RSI Darus Syifa'	Hibah Internal LPPM	Rp. 10.000.000

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila di kemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima resikoanya.

Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan usulan dosen pemula.

Surabaya, 20 Oktober 2019

Dosen,



Annisa' Wigati Rozifa,
S.Keb.,Bd., M.Keb

