

Pemberdayaan Kader Posyandu Remaja Melalui Pelatihan Garopi (Yoga Dan Aroma Terapi) Di Desa Sibang Kaja, Kecamatan Abiansemal, Kabupaten Badung, Provinsi Bali

I Gusti Agung Manik Karuniadi^{*1}, Luh Putu Widiastini², Putu Ayu Dina Saraswati³

^{1,2,3}STIKES Bina Usaha Bali

E-mail: manikkaruniadi@gmail.com¹, enick.dilaga@gmail.com², dhiinaadriana@gmail.com³

Abstract

Adolescence is a dynamic developmental phase in a person's life. 70-90% of teenagers experience menstrual disorders in the form of menstrual pain (dysmenorrhea). The presence of dysmenorrhea will affect daily activities including academic, social and sports activities. Non-pharmacological methods that can be used are breath relaxation, music therapy, acupuncture, acupressure, aroma therapy and yoga. Youth Posyandu is a place to prepare teenagers as the nation's next generation of quality. Cadre training is expected to increase cadres' knowledge which can be distributed to other teenagers so that it can improve the health status of teenagers

The aim of this service activity is to empower youth posyandu cadres through garopi (yoga and aroma therapy) training in Sibang Kaja village. There are 40 youth posyandu cadres. The technical activity is to give a pre-test, then continue with yoga and aroma therapy training, and end with a post-test.

There was an increase in the knowledge of cadres, who previously mostly had poor knowledge, namely 20 people (50%), and only 5 people (12.5%) had good knowledge. After being given yoga and aroma therapy training, the majority of youth posyandu cadres had good knowledge, namely 31 people (82.1%), and there were no youth posyandu cadres who had poor knowledge. In conclusion, there was an increase in cadres' knowledge after being given yoga and aroma therapy training.

Keywords: Youth Posyandu Cadres, Training, Yoga, Aromatherapy

Abstrak

Masa remaja adalah suatu fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seseorang. 70-90% remaja mengalami gangguan menstruasi berupa nyeri haid (dismenore). Adanya gangguan dismenore ini akan mempengaruhi aktivitas sehari-harinya termasuk aktivitas akademik, sosial dan olahraganya. cara non farmakologi yang dapat dilakukan adalah relaksasi nafas, terapi musik, akupuntur, akupresur, aroma terapi dan yoga. Posyandu remaja merupakan wadah mempersiapkan remaja sebagai generasi penerus bangsa yang berkualitas. Pelatihan kader diharapkan dapat menambah pengetahuan kader yang dapat disalurkan kepada remaja lainnya sehingga dapat meningkatkan derajat kesehatan remaja

Tujuan kegiatan pengabdian ini adalah melakukan pemberdayaan kader posyandu remaja melalui pelatihan garopi (yoga dan aroma terapi) di desa Sibang Kaja. Terdapat 40 kader posyandu remaja. Teknis kegiatan adalah memberikan pre test, kemudian dilanjutkan dengan pelatihan yoga dan aroma terapi, serta diakhiri dengan post test.

Terjadi peningkatan pengetahuan kader yang sebelumnya sebagian besar memiliki pengetahuan kurang yaitu sebanyak 20 orang (50%), dan hanya 5 orang (12,5%) memiliki pengetahuan baik. Setelah diberikan pelatihan yoga dan aroma terapi, sebagian besar kader posyandu remaja memiliki pengetahuan baik yaitu 31 orang (82,1%), dan tidak ada kader posyandu remaja yang memiliki pengetahuan kurang. Kesimpulan, terdapat peningkatan pengetahuan kader setelah diberikan pelatihan yoga dan aroma terapi.

Kata kunci: Kader Posyandu Remaja, Pelatihan, Yoga, Aroma terapi

1. PENDAHULUAN

Latar Belakang

Remaja adalah penduduk pada rentang usia 10-24 tahun dan belum menikah merupakan definisi remaja menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) (Kementerian Kesehatan RI, 2017). Masa remaja adalah suatu fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seseorang. Masa ini merupakan periode transisi dari masa anak ke masa dewasa yang ditandai dengan percepatan perkembangan fisik, mental, emosional, dan sosial. Secara global, remaja putri mengalami gangguan berkaitan dengan menstruasi sebesar 67,2% mengalami dismenore dan 63,1% mengalami

Pre Menstrual Syndrome (PMS) (Fatimah, Prabandari, & Emilia, 2016). Wanita yang sudah menstruasi, sekitar 70-90% akan mengalami gejala-gejala sebelum menstruasi dan 20-40% wanita merasa hari-harinya terganggu dengan gejala ini. Inilah yang dinamakan dengan *premenstrual syndrome (PMS)*. Terdapat 3-8% wanita menderita gejala sangat parah yang dapat menyebabkan gangguan fungsional dan menurunnya kualitas hidup. Gejala ini dinamakan dengan *premenstrual dysphoric disorder (PMDD)*.

70-90% remaja mengalami gangguan menstruasi berupa nyeri haid (*dismenore*). Adanya gangguan *dismenore* ini akan mempengaruhi aktivitas sehari-harinya termasuk aktivitas akademik, sosial dan olahraganya (N. M. S. D. Lestari, 2013). Angka kejadian *dismenore* di Bali mencapai 48,5% (T. R. Lestari, Wati, Juanamasta, Thrisnadewi, & Sintya, 2019). *Dismenore* atau nyeri haid adalah gangguan yang terjadi saat menstruasi yang paling sering menyebabkan remaja pergi ke tempat pelayanan kesehatan untuk melakukan konsultasi dan memperoleh pengobatan (Prawirohardjo, 2014). Bebefrapa faktor yang mempengaruhi *dismenore* adalah indeks masa tubuh (IMT), merokok, usia menarche (menstruasi pertama), lama menstruasi, dan gangguan psikologis (Kural, Noor, Pandit, Joshi, & Patil, 2015) (Pundati, Sistiarani, & Hariyadi, 2016), riwayat keluarga (Ju, Jones, & Mishra, 2014), serta kebiasaan berolahraga (Nurwana, Sabilu, & Fachlevy, 2017).

Terapi yang dapat dilakukan untuk mengatasi *dismenore* pada remaja putri adalah dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Pemberian obat-obatan analgesia adalah cara farmakologi yang dapat diberikan pada remaja putri, sedangkan cara non farmakologi yang dapat dilakukan adalah relaksasi nafas, terapi musik, akupuntur, akupresur, aroma terapi dan yoga (Hamlin & Robertson, 2017). Kelebihan dari terapi non farmakologi selain dapat mengatasi nyeri, dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang yang melakukannya (Hamlin & Robertson, 2017). Yoga memadukan kesatuan koordinasi tubuh, pikiran dan jiwa sehingga dapat membantu meningkatkan rileksasi, menurunkan ketegangan dan menghasilkan hormone endorphine sehingga dapat mencegah dan mengatasi nyeri haid (*dismenore*) (Nag & Kodali, 2013). Pemberian aroma terapi secara inhalasi memberikan keuntungan secara efektif bagi kesehatan fisik dan mental, meningkatkan stabilitas, relaksasi dan meningkatkan konsentrasi. Aromaterapi digunakan sebagai sedativa, antidepresan, anti spasmodik, menurunkan kecemasan dan stres (Nikjou et al., 2016).

Pemberian terapi komplementer ini tidak dapat langsung diaplikasikan oleh remaja yang mengalami permasalahan. Remaja memerlukan kegiatan yang selalu memberikan inovasi, yang tidak hanya terbatas pada pengobatan saja tetapi yang diperlukan lebih dari itu yaitu kegiatan yang sifatnya pencegahan dan promosi kesehatan seperti penyuluhan, penkes, dan sosialisasi (Sarweni & Hargono, 2017). Posyandu remaja merupakan wadah mempersiapkan remaja sebagai generasi penerus bangsa yang berkualitas. Pelatihan kader diharapkan dapat menambah pengetahuan kader yang dapat disalurkan kepada remaja lainnya sehingga dapat meningkatkan derajat kesehatan remaja (Noya, Ramadhan, Tadale, & Widyani, 2021). Kader posyandu remaja memiliki peranan penting dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran teman-teman sebayanya tentang masalah kespro dan lainnya.

Di Provinsi Bali, terdapat 152 posyandu remaja yang tersebar pada seluruh kabupaten/kota, dimana posyandu terbanyak berada di kabupaten Badung yaitu sejumlah 61, Gianyar 32, Denpasar 20, Klungkung 14, Karangasem sembilan, Buleleng enam, Tabanan empat, Jembrana empat, dan Bangli dua. Desa Sibang Kaja, adalah salah satu Desa di Kabupaten Badung yang baru saja akan melaksanakan Posyandu remaja. Desa Sibang Kaja terletak di Kecamatan Abiansemal, Kabupaten Badung, Provinsi Bali. Salah satu Misinya adalah meningkatkan kualitas sumber daya manusia yang berlandaskan pada penguatan pendidikan, kesehatan dan perekonomian masyarakat. Pada Desa Sibang Kaja, sebanyak 16 dari 106 remaja putri mengalami *dismenore*. Pada tahun 2022 ini, baru akan dilaksanakan posyandu remaja di Desa Sibang Kaja. Kader posyandu remaja pada Desa

Sibang Kaja belum pernah mendapatkan pembekalan ilmu ataupun keterampilan termasuk Yoga dan aroma terapi.

Rumusan Masalah

- Gangguan Menstruasi (dismenore) pada remaja putri 70-90%, dan angka kejadian dismenore di Bali mencapai 48,5%
- Adanya gangguan dismenore ini akan mempengaruhi aktivitas sehari-harinya termasuk aktivitas akademik, sosial dan olahraganya
- Posyandu remaja baru akan dilaksanakan di Desa Sibang Kaja pada bulan Desember 2022
- Kader posyandu remaja pada Desa Sibang Kaja belum pernah mendapatkan pembekalan ilmu ataupun keterampilan termasuk Yoga dan aroma terapi

Tujuan kegiatan

Melakukan Pemberdayaan Kader Posyandu Remaja Melalui Pelatihan Garopi (Yoga Dan Aroma Terapi) Di Desa Sibang Kaja

2. METODE

Pengabdian ini dilaksanakan di Wantilan Desa Sibang Kaja. Waktu pelaksanaan kegiatan dimulai dari persiapan sampai evaluasi hasil pelaksanaan kegiatan berlangsung selama 2 bulan yaitu pada bulan Mei dan Juni 2023. Adapun alat dan bahan yang digunakan antara lain: CD music relaksasi, speaker, laptop, matras yoga, diffuser, aroma terapi, kapas, pulpen, kertas, buku catatan.

Metode pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat adalah

- Menyampaikan tujuan kegiatan pengabdian masyarakat kepada Kader Posyandu Remaja di Desa Sibang Kaja
- Melaksanakan pretest dengan menyebarkan kuesioner pengetahuan tentang Yoga dan Aroma terapi pada remaja
- Memberikan materi dengan cara ceramah untuk teori tentang yoga dan aroma terapi pada remaja. Dilanjutkan dengan membuka sesi diskusi tanya jawab mengenai apa yang belum dimengerti.
- Memberikan demonstrasi yoga yang dimulai dari tahap centering, pranayama, pemanasan, suryanamaskara, gerakan inti yoga dan ditutup dengan relaksasi. Setelah demonstrasi yoga, dilanjutkan dengan demonstrasi pemberian aroma terapi.
- Melaksanakan posttest dengan menyebarkan kuesioner pengetahuan kembali tentang Yoga dan Aroma terapi pada remaja
- Data dikumpulkan dan dilakukan analisa data

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Pelaksanaan pelatihan yoga dan pemberian aroma terapi pada kader posyandu remaja diikuti oleh 40 orang kader posyandu remaja yang terdiri dari remaja, guru-guru, dan bidan-bidan yang berada di Desa Sibang Kaja. Kegiatan ini dilaksanakan di wantilan Desa Sibang Kaja.



Gambar 1. Materi Dengan Cara Ceramah Untuk Teori Tentang Yoga Dan Aroma Terapi Pada Remaja



Gambar 2. Pelaksanaan Demonstrasi Yoga pada Kader Posyandu Remaja dengan Metode Demonstrasi



Gambar 3. Foto Bersama Pemateri, Perangkat Desa Sibang Kaja dan Peserta Pelatihan (Kader Posyandu Remaja)

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kader Posyandu Remaja Desa Sibang Kaja

Karakteristik Responden	F	Persentase
Umur		
Kurang dari 20 tahun	21	52,5%
20 – 35 tahun	14	35%
Lebih dari 35 tahun	5	12,5%
Total	40	100%

Berdasarkan tabel 1, karakteristik kader posyandu remaja yang mengikuti pelatihan sebagian besar berada pada usia kurang dari 20 tahun yaitu sebanyak 21 orang (52,5%), dan paling sedikit diikuti oleh kader posyandu yang berumur lebih dari 35 tahun yaitu 5 orang (12,5%).

Tabel 2. Tingkat Pengetahuan Kader Posyandu Remaja Sebelum dan Setelah diberikan Pelatihan Yoga dan Aroma Terapi

Tingkat Pengetahuan	Pretest	%	Posttest	%
Baik	5	12,5%	31	82,1%
Cukup	15	37,5%	9	17,9%
Kurang	20	50%	0	0
Total	28	100%	28	100%

Pada tabel 2, didapatkan data bahwa sebagian besar kader posyandu remaja memiliki pengetahuan kurang yaitu sebanyak 20 orang (50%), dan hanya 5 orang (12,5%) memiliki pengetahuan baik. Setelah diberikan pelatihan yoga dan aroma terapi, sebagian besar kader posyandu remaja memiliki pengetahuan baik yaitu 31 orang (82,1%), dan tidak ada kader posyandu remaja yang memiliki pengetahuan kurang.

b. Pembahasan

Tingkat pengetahuan kader posyandu remaja sebelum diberikan pelatihan yoga dan aroma terapi, sebagian besar memiliki pengetahuan kurang yaitu sebanyak 20 orang (50%), dan hanya 5 orang (12,5%) memiliki pengetahuan baik. Setelah diberikan pelatihan yoga dan aroma terapi, sebagian besar kader posyandu remaja memiliki pengetahuan baik yaitu 31 orang (82,1%), dan tidak ada kader posyandu remaja yang memiliki pengetahuan kurang. Pengetahuan seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya adalah umur (Ikaditya, 2016). Pada kegiatan ini, tingkat pengetahuan kader posyandu remaja sebelum diberikan pelatihan hanya 5 orang (12,5%). Hal ini dipengaruhi oleh karakteristik kader posyandu remaja yang mengikuti pelatihan ini hanya 5 orang (12,5%) yang berumur lebih dari 35 tahun. Pada umumnya, kader posyandu yang berumur lebih dari 35 tahun yang merupakan usia produktif yang berkontribusi dalam peran aktif masyarakat khususnya sebagai penggerak masyarakat dalam kegiatan di lingkungan tempat tinggal (Ikaditya, 2016). Pemberian pelatihan, dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap pengetahuan seseorang. Hasil dari kegiatan pelatihan ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya (Nirmalasari & Winarti, 2020). Pelatihan dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan seseorang. Kader kesehatan yang aktif melaksanakan tugasnya dengan baik dapat menjadi salah satu indikator keberhasilan pengembangan program desa siaga. Posyandu remaja baru dilaksanakan di Desa Sibang Kaja pada bulan Desember 2022. Kader posyandu remaja pada Desa Sibang Kaja belum pernah mendapatkan pembekalan ilmu ataupun keterampilan termasuk Yoga dan aroma terapi. Permasalahan kesehatan pada remaja membutuhkan penanganan yang kompleks dan komprehensif dan penting untuk diperhatikan oleh pemerintah khususnya pada tingkat desa yang melibatkan semua unsur dari lintas program dan lintas sektor. Permenkes nomor 25 tahun 2014, terkait

dengan pelayanan kesehatan remaja ditujukan agar setiap anak memiliki kemampuan berperilaku hidup bersih dan sehat, memiliki keterampilan hidup sehat, dan keterampilan sosial yang baik sehingga dapat belajar, tumbuh dan berkembang secara harmonis dan optimal menjadi sumber daya manusia yang berkualitas (“Permenkes No. 25 Tahun 2014,” n.d.). Kegiatan posyandu remaja diupayakan untuk mengatasi permasalahan remaja salah satunya pada masalah kesehatan reproduksi remaja. Pemberian pelatihan kader posyandu remaja ini, diharapkan dapat mengatasi permasalahan-permasalahan yang dialami oleh remaja.

4. KESIMPULAN DAN SARAN (TNR 12pt)

a. Kesimpulan

Pelatihan yoga dan pemberian aroma terapi pada kader remaja dilakukan pada tanggal 26 dan 27 Juni 2023 oleh 40 orang kader posyandu remaja bertempat di Wantilan Desa Sibang Kaja berjalan lancar sesuai dengan rencana. Kader posyandu remaja mengikuti dengan antusias dan konsisten selama pelatihan berlangsung, dibuktikan dengan terjadi peningkatan pengetahuan kader yang sebelumnya sebagian besar memiliki pengetahuan kurang yaitu sebanyak 20 orang (50%), dan hanya 5 orang (12,5%) memiliki pengetahuan baik. Setelah diberikan pelatihan yoga dan aroma terapi, sebagian besar kader posyandu remaja memiliki pengetahuan baik yaitu 31 orang (82,1%), dan tidak ada kader posyandu remaja yang memiliki pengetahuan kurang.

b. Saran

Perlu dilakukan pelatihan lanjutan untuk kader posyandu remaja secara berkala dengan materi yang bervariasi sehingga dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader, dan hasil akhirnya dapat mengatasi permasalahan remaja di Desa Sibang Kaja.

UCAPAN TERIMA KASIH (Bila Diperlukan)

Penulis mengucapkan terima kasih kepada berbagai pihak yang membantu pelaksanaan program ini yaitu kepada LPPM dan Ketua STIKES Bina Usada Bali, Perangkat Desa Sibang Kaja yang telah memfasilitasi kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Fatimah, A., Prabandari, Y. S., & Emilia, O. (2016). Stres dan kejadian premenstrual syndrome pada mahasiswi pondok pesantren Surya Global. *Berita Kedokteran Masyarakat*, 32(1), 13. <https://doi.org/10.22146/bkm.8452>
- Hamlin, A. S., & Robertson, T. M. (2017). Pain and complementary therapies. *Critical Care Nursing Clinics*, 29(4), 449–460.
- Ikaditya, L. (2016). Hubungan Karakteristik Umur Dan Tingkat Pendidikan Terhadap Pengetahuan Tentang. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu-Ilmu Keperawatan, Analisis Kesehatan Dan Farmasi*, 16(1), 171. <https://doi.org/10.36465/jkbth.v16i1.180>
- Ju, H., Jones, M., & Mishra, G. (2014). The prevalence and risk factors of dysmenorrhea. *Epidemiologic Reviews*, 36(1), 104–113.
- Kementerian Kesehatan RI. (2017). Infodatin Reproduksi Remaja-Ed.Pdf. *Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja*.
- Kural, M., Noor, N. N., Pandit, D., Joshi, T., & Patil, A. (2015). Menstrual characteristics and prevalence of dysmenorrhea in college going girls. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 4(3), 426.

- Lestari, N. M. S. D. (2013). Pengaruh dismenorea pada remaja. In *Prosiding Seminar Nasional MIPA*.
- Lestari, T. R., Wati, N. M. N., Juanamasta, I. G., Thrisnadewi, N. L. P., & Sintya, N. K. A. (2019). Pengaruh Terapi Yoga (Paschimottanasana dan Adho Mukha Padmasana) terhadap Intensitas Nyeri pada Remaja Putri yang Mengalami Dismenore Primer. *Journal of Health Science and Prevention*, 3(2), 94–100. <https://doi.org/10.29080/jhsp.v3i2.221>
- Nag, U., & Kodali, M. (2013). Meditation and Yoga As Alternative Therapy for Primary Dysmenorrhea. *Usha Nag et Al Meditation And Yoga As Alternative Therapy For Primary Dysmenorrhea Int J Med Pharm Sci*, 03(07), 3.
- Nikjou, R., Kazemzadeh, R., Rostamnegad, M., Moshfegi, S., Karimollahi, M., & Salehi, H. (2016). The effect of lavender aromatherapy on the pain severity of primary dysmenorrhea: A triple-blind randomized clinical trial. *Annals of Medical and Health Sciences Research*, 6(4), 211. https://doi.org/10.4103/amhsr.amhsr_527_14
- Nirmalasari, V., & Winarti, W. (2020). Pengaruh Pelatihan (Bhd) Terhadap Pengetahuan Dan Keterampilan Mahasiswa Kesehatan Masyarakat. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 4(2), 115. <https://doi.org/10.52020/jkwgi.v4i2.1909>
- Noya, F., Ramadhan, K., Tadale, D. L., & Widyani, N. K. (2021). Peningkatan pengetahuan dan keterampilan kader melalui pelatihan kader posyandu remaja, 5(5), 2–9.
- Nurwana, N., Sabilu, Y., & Fachlevy, A. (2017). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Disminorea Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 8 Kendari Tahun 2016. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Unsyiah*, 2(6), 185630.
- Permenkes No. 25 Tahun 2014. (n.d.). Retrieved October 26, 2023, from <https://peraturan.bpk.go.id/Details/117562/permenkes-no-25-tahun-2014>
- Prawirohardjo, S. (2014). *Ilmu Kandungan* (3rd ed.). Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Pundati, T. M., Sistiarani, C., & Hariyadi, B. (2016). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswa Semester VIII Universitas Jenderal Soedirman Purwokerto. *Jurnal Kesmas Indonesia*, 08(1), 40–48.
- Sarweni, K. P., & Hargono, R. (2017). Demand vs supply program kesehatan remaja di puskesmas tanah kalikedinding Surabaya. *Jurnal Promkes: The Indonesian Journal of Health Promotion and Health Education*, 5(1), 77–88.