

LAPORAN PERTANGGUNG JAWABAN KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT



**“PENERAPAN SENAM YOGA UNTUK MENGURANGI  
DISMENOREA PADA REMAJA”**

**Ketua Pelaksana :**

**Farida M Simanjuntak, SST.,M.Kes**

**NIDN. 0328018103**

**Anggota Pelaksana:**

Dr. Marni Br Karo, STr.Keb.,M.Kes

0323077402

Riyen Sari, SST.,M.KM

0313068803

Dewi Rostianingsih, SST.,M.Kes

0328067703

Mahasiswa Program Studi S1-Kebidanan Semester 4

**PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MEDISTRA INDONESIA  
BEKASI  
2023**

## HALAMAN PENGESAHAN

### LAPORAN KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT

1. Judul  
    **“Penerapan Senam Yoga Untuk Mengurangi Dismenore Pada Remaja”**
2. Ketua Pelaksana
  - a. Nama : Farida M Simanjuntak, SST.,M.Kes
  - b. NIDN : 0313068803
  - c. Jabatan : Koordinator Asuhan Kebidanan Remaja dan Perimenopause
  - d. Program Studi : S1 Kebidanan
  - e. Nomor Telepon : 082261068881
3. Personalia Anggota : Dr. Marni Br Karo, STr.Keb.,M.Kes (NIDN 0323077402)  
    Riyen Sari, SST.,M.KM (NIDN 0313068803)  
    Dewi Rostianingsih, SST.,M.Kes (NIDN 0328067703)  
    Mahasiswi Program Studi S1-Kebidanan Semester 4
4. Jangka waktu kegiatan : 1 hari ( 2023)
5. Bentuk Kegiatan : Pengkajian wilayah, sosialisasi dan edukasi Kesehatan
6. Jumlah Peserta : 30 Orang
7. Biaya yang diperlukan : Rp. 1.500.000,-  
    Sumber dana dari Mandiri : Rp. 4.500.000,-

Bekasi, 7 Juni 2023

Mengetahui,  
Kepala Program Studi Kebidanan (S1) dan Profesi

Ketua Pelaksana



Farida Simanjuntak, SST.,M.Kes  
NIDN : 0328018103

Farida Simanjuntak, SST.,M.Kes  
NIDN : 0328018103

Menyetujui, 10 Juni 2023  
Kepala Unit Penelitian dan Pengabdian Masyarakat

Rotua Suryani S, SKM, M.Kes  
NIDN : 0315018401

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur kehadirat Allah SWT., yang telah memberikan nikmat sehat, rahmat, hidayah serta inayah sehingga kami diberi kesempatan untuk mengadakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan melakukan Promosi **“Penerapan Senam Yoga untuk Mengurangi Dismenore pada Remaja”**

Dalam kesempatan ini kami ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada pihak yang terkait dalam perencanaan acara ini, diantaranya:

1. Usman Ompusunggu, SE selaku Pembina Yayasan Medistra Indonesia
2. Saver Mangandar Ompusunggu, SE., selaku Ketua Yayasan Medistra Indonesia
3. Dr. Lenny Irmawati Sirait, SST., M.Kes selaku Ketua STIKes Medistra Indonesia
4. Puri Kresna Wati, SST.,M.KM selaku Wakil Ketua 1 Bidang Akademik STIKes Medistra Indonesia
5. Sinda Ompusunggu, S.H selaku Wakil Ketua II Bidang PAGUMTIK
6. Hainun Nisa, SST., M.Kes selaku Wakil Ketua III Bidang Kemahasiswaan dan Alumni STIKes Medistra Indonesia.
7. Farida Mentalina Simanjuntak, SST.,M.Kes, selaku Ketua Program Studi Kebidanan (S1) dan Pembimbing Pelaksana Pengabdian Masyarakat dan Ketua Pelaksana

Semoga hal ini yang telah diberikan oleh pihak terkait di atas bermanfaat serta dibalas oleh Allah SWT.

Bekasi, 29 Mei 2023

Panitia

## DAFTAR ISI

COVER.....	1
HALAMAN PENGESAHAN .....	2
KATA PENGANTAR .....	3
DAFTAR ISI.....	4
BAB I PENDAHULUAN.....	6
<b>A. Latar belakang</b> .....	6
B. Analisis situasi.....	6
C. Masalah mitra.....	7
<b>BAB II SOLUSI TARGET DAN LUARAN.....</b>	<b>9</b>
A. Solusi yang di tawarkan.....	9
B. Tujuan pelaksanaan pengabdian masyarakat.....	9
C. Manfaat kegiatan.....	9
D. Kerangka pemecahan masalah.....	10
E. Luaran .....	10
BAB III METODE PELAKSANAAN .....	11
A. Metode pendekatan .....	11
B. Partisipasi mitra.....	11
C. Langkah langkah kegiatan.....	11
BAB IV BIAYA DAN JADWAL .....	13
A. Anggaran Biaya .....	13
B. Jadwal Kegiatan.....	13
C. Rowndown acara.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB V HASIL DAN LUARAN YANG DI CAPAI .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Waktu dan tempat pelaksanaan .....	13
B. Ringkasan hasil kegiatan .....	13
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN .....	17
A. Kesimpulan .....	13
B. Saran .....	13
DAFTAR PUSTAKA .....	18
LAMPIRAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Daftar Lampiran Lampiran 1 : Surat Pengajuan Pengmas

Lampiran 2 : Surat Balasan

Lampiran 3 : Rounddown Acara

Lampiran 4 : Berita Acara

Lampiran 5 : Absensi Peserta dan panitia

Lampiran 6 : Satuan Acara Penyuluhan

Lampiran 7 : Materi

Lampiran 8 : Leafeat

Lampiran 9 : Banner

Lampiran 10 : Serifikat

Lampiran 11 : Lokasi Pengmas

Lampiran 12 : Foto Dokumentasi

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Salah satu metode pembelajaran dalam mata kuliah **Asuhan kebidanan pada remaja dan perimenopause** adalah Pengabdian kepada Masyarakat “**Penerapan Senam Yoga untuk Mengurangi Dismenore pada Remaja**”. Dalam rangka implementasi rencana pembelajaran semester MK askeb remaja dan perimenopause tersebut maka Koordinator Mata kuliah bersama tim pengajar dan mahasiswa **semester 4** mengggagas kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat.

Gagasan kemudian direalisasikan dengan langkah awal melakukan studi pendahuluan **SMK Daya Utama**. Studi pendahuluan dilakukan dengan menghimpun data primer dan sekunder dari Pejabat pengelola bagian humas pihak sekolah yaitu bapak Sapri.

Sehingga di Diperoleh data dan informasi bahwa belum pernah di adakan penyuluhan atau pun pemberian informasi mengenai penanganan dismenorea pada remaja putri melalui senam yoga.

### **B. Analisis Situasi**

Dismenore atau yang juga dikenal sebagai nyeri haid merupakan keluhan umum yang dialami oleh remaja putri (Utami dkk, 2013). Angka kejadian nyeri haid atau dismenore di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan dari setiap negara mengalami nyeri haid. Prevalensi dismenore di Indonesia tidak memiliki angka yang pasti. Namun begitu, diperkirakan prevalensi dismenore di Indonesia sebesar 55% dari jumlah perempuan usia produktif yang ada (Mulastin, 2013). Tanpa disadari, dismenore membawa dampak yang cukup besar pada remaja. Masalah yang paling sering muncul adalah menurunnya konsentrasi dan motivasi belajar pada individu, sehingga para

remaja tidak dapat mengikuti kegiatan pembelajarannya dengan maksimal bahkan tidak jarang menyebabkan ketidakhadiran di sekolah. Dari 91,7% siswa yang mengalami dismenore setiap bulannya, sebanyak 68,9% mengakui adanya gangguan aktivitas pembelajaran oleh karena nyeri haid ini. Selain itu, dismenore merupakan salah satu ciri penyakit endometriosis, yaitu penyakit yang dapat menyebabkan infertilitas pada wanita. Hal ini sangat penting karena berarti setiap remaja yang mengalami dysmenorrhea memiliki kemungkinan untuk nantinya mengalami infertilitas.

## **C. Masalah Mitra**

### **1. Identifikasi Masalah**

Dismenore adalah salah satu keluhan yang paling umum pada perempuan muda yang datang ke pelayanan kesehatan atau ke bidan. Rata-rata wanita mengalami rasa tidak nyaman pada saat menstruasi, seperti kram dan biasanya juga dengan mual dan pusing, terkadang pingsan. Dismenore diklasifikasikan menjadi dua jenis, yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer adalah nyeri haid yang tidak berhubungan dengan patologi pelvis makroskopis (ketiadaan penyakit pada pelvis).

Umumnya terjadi pada tahun-tahun pertama setelah menarche (menstruasi pertama). Dismenore sekunder didefinisikan sebagai nyeri haid sebagai akibat dari anatomi atau patologi pelvis makroskopis, seperti yang dialami oleh perempuan dengan endometriosis atau radang pelvis kronis. Kondisi ini paling sering dialami oleh perempuan berumur 30-45 tahun .

Angka dismenore di Indonesia juga tidak kalah tinggi dibandingkan dengan negara di dunia lainnya. Menurut Proverawati & Misaroh (2012) di Indonesia angka kejadian dismenore terdiri dari 72,89% dismenore primer dan 21,11% dismenore sekunder dan angka kejadian dismenore berkisar 45-95% di kalangan perempuan umur produktif

## **2. Rumusan Masalah**

Dari analisis situasi dan identifikasi masalah yang ada maka rumusan masalah yang dapat disimpulkan adalah :

- a. Bagaimana upaya remaja yang mengalami dismenorea untuk mengurangi rasa sakit ( dismenorea )
- b. Bagaimana meningkatkan peran serta remaja itu sendiri dalam mengurangi dismenorea.

## **BAB II**

### **SOLUSI TARGET DAN LUARAN**

#### **A. Solusi yang di tawarkan**

Solusi yang ditawarkan adalah Edukasi remaja putri terhadap bahaya disemnorea selama masa menstruasi dan upaya untuk mengurangi dismenorea. Dengan pengetahuan yang baik dan benar maka diharapkan menumbuhkan kesadaran remaja putri agar dapat menerapkan senam yoga dalam mengurangi dismenorea.

#### **B. Tujuan pelaksanaan pengabdian masyarakat**

##### **1. Tujuan Umum**

Adapun tujuan umum pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat (Pengmas) dengan tema “penerapan senam yoga untuk mengurangi dismenorea pada remaja” yaitu setelah penyuluhan ini diharapkan siswi SMK Daya Utama yang mengalami dismenorea dapat memahami informasi mengenai dismenorea dan bahayanya serta penanganan untuk mengurangi dismenorea tersebut.

##### **2. Tujuan Khusus**

Setelah pengabdian kepada masyarakat (Pengmas) ini diharapkan:

- a. Memberikan pemahaman kepada remaja yang mengalami disemnorea agar dapat lebih siap setiap bulannya untuk melewati masa menstruasinya
- b. Memperagakan senam yoga agar remaja dapat melakukan penerapan senam yoga untuk mengurangi dismenorea.

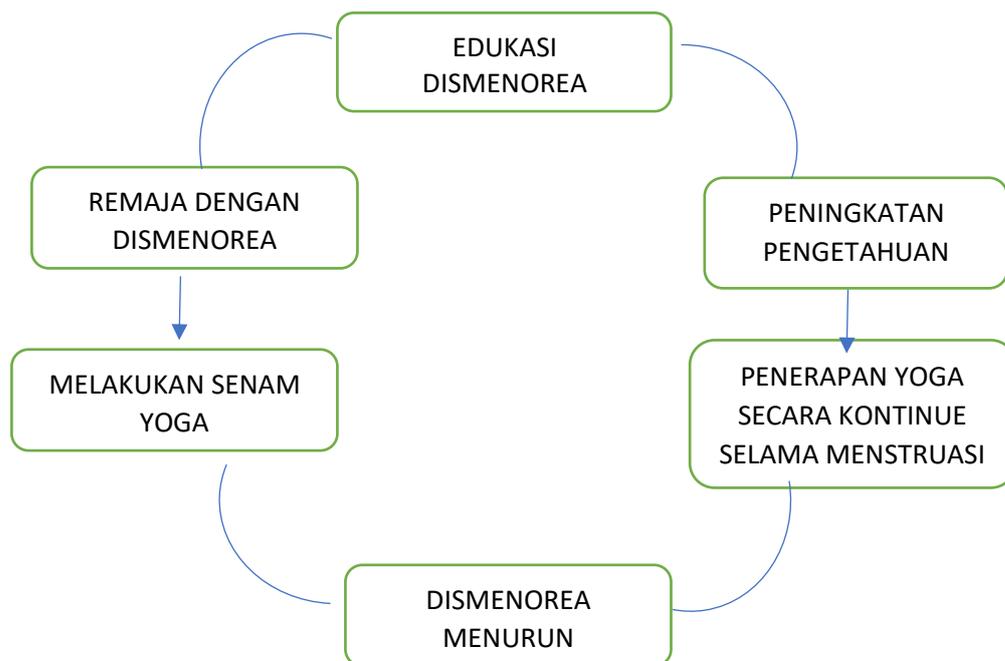
#### **C. Manfaat Kegiatan**

Manfaat secara Umum:

- a. Dengan upaya promotif dan preventif melalui kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat menurunkan angka kesakitan pada remaja yang di sebabkan karena dismenorea.

- b. Manfaat secara khusus kepada sisiwi SMK Daya Utama Adanya peningkatan pengetahuan remaja dapat meningkatkan kesadaran dan kemauan untuk mau menerapkan senam yoga untuk mengurangi dismenorea selama menstruasi
- c. Manfaat secara khusus SMK Daya Utama adalah sebagai informasi yang penting untuk di masukkan dalam pelajaran.

**D. Kerangka Pemecahan Masalah**



**E. Luaran**

Adapun luaran yang akan dihasilkan dari kegiatan ini adalah Laporan pelaksanaan kegiatan dan Sertifikat bukti pengesahan terlaksananya kegiatan

## **BAB III**

### **METODE PELAKSANAAN**

#### **A. Metode pendekatan**

Metode Pendekatan yang dilaksanakan adalah dengan pendidikan kesehatan melalui metode penyuluhan. Kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan dapat dimanfaatkan oleh remaja untuk menimba ilmu dan informasi secara langsung dari narasumber atau penyuluh.

#### **B. Partisipasi mitra**

Kegiatan penyuluhan ini dapat terlaksana dengan adanya partisipasi dari pimpinan dan pengelola SMK Daya Utama. Data dan informasi yang disampaikan oleh Pihak Humas SMK Daya Utama mengenai kondisi masalah belum pernah dilakukan penyuluhan mengenai dismenorea dari pihak manapun menjadi materi yang menuntun tim pengmas mengangkat tema yang dibutuhkan di SMK Daya Utama.

#### **C. LANGKAH LANGKAH KEGIATAN**

1. Pengelolaan kegiatan diawali dari pembentukan panitia
2. Panitia di bawah pimpinan IBU Farida M Simanjuntak, SST.,M.Kes berkoordinasi melalui wa .
3. Proposal disusun dan diajukan kepada Kepala Program Studi Kebidanan (ibu Farida Simanjuntak SST.,M.Kes).
4. Proposal kegiatan kemudian disampaikan kepada Koordinator Sub Unit Pengabdian kepada Masyarakat (Ibu Dr. MarniBr Karo, STr.Keb.,SKM, M.Kes) dan dan mendapatkan persetujuan dari dari Kepala Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (ibu Rotua Suryani, SKM.M.Kes ) pada 26 mei 2023 (surat terlampir)
5. Setelah mendapatkan persetujuan dari Kepala Kepala Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat, surat pengantar/permohonan Pengabdian Masyarakat disampaikan kepada SMK Daya Utama.

6. Sementara menunggu jawaban surat SMK Daya UTama, maka survey lokasi dilakukan oleh panitia untuk meninjau tempat dan jumlah sasaran/peserta yang akan menghadiri kegiatan penyuluhan
7. Panitia beberapa kali melakukan FGD melalui whatsapp yaitu pada :
  - a. 10 mei 2023
  - b. 11 mei 2023
  - c. 15 mei 2023
  - d. 16 mei 2023
  - e. 17 mei 2023
  - f. 22 mei 2023

Pada tanggal 24 mei 2023 Panitia menerima surat jawaban pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dari kepala SMK Daya Utama

## BAB IV

### BIAYA DAN JADWAL KEGIATAN

#### A. Anggaran Biaya

Untuk anggaran biaya dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dapat di rinci sebagai berikut

No	Uraian	Rincian data			Total
		Jumlah	Ket.	Harga	
1.	Banner	1	Buah	Rp.100.000	Rp. 1.100.000
2	Leaflet	30	Buah	Rp 1 5.000	Rp 1. 150.000
3	Merchendaise	5	Buah	Rp 50.000	Rp 250.000
4	Konsumsi panitia	21	Box	Rp 25.000	Rp 1.525.000
5	Print Surat			Rp. 55.000	Rp. 55.000
6	Konsumsi Dosen	4	Box	Rp 25.000	Rp. 100.000
7	Konsumsi Sekolah	1		Rp 200.000	Rp. 1. 200.000
8	Aqua Gelas	2	Dus	Rp. 30.000	Rp. 60.000
9	Minum Dosen	4	Botol	Rp. 5.000	Rp. 20.000
10	Biaya administrasi sekolah	1		Rp. 100.000	Rp. 100.000
<b>Jumlah</b>					<b>Rp 4.500.000</b>

#### B. Jadwal Kegiatan

No	Nama Kegiatan	April s/d Mei 2022							
		Mg 1	Mg 2	Mg 3	Mg4	Mg1	Mg 2	Mg 3	Mg 4
1	<b>Persiapan</b>								
	a. Koordinasi dengan sekolah								
	b.membuat surat permohonan untuk kegiatan								
	c. Menyiapkan proposal pelaksanaan penyuluhan								
2	<b>Pelaksanaan penyuluhan</b>								

	a. Mendata peserta absensi								
	b. Pelaksanaan penyuluhan								
3	<b>Pelaporan</b>								
	a. Menyiapkan dan menyusun kegiatan akhir								
	b. Menyusun laporan hasil kegiatan yang telah dilakukan								

### C. Rowndown acara

Waktu	Durasi	Kegiatan	Pengisi Acara
08.00 – 08.30	30 menit	Persiapan Panitia	Ketua Panitia
08.30 – 10.00	1 Jam 30 menit	Registrasi Peserta & Pemeriksaan Kesehatan	Humas
10.00– 10.05	5 menit	Pembukaan & Salam Pembuka	Sie Acara
10.05 – 10.10	5 menit	Sambutan 1	Sie Acara
10.10 – 11.10	60 menit	Pembacaan Materi & Sesi Tanya jawab	Pemateri
11.10 – 11.30	20 menit	Persembahan video	Sie perlengkapan
11.30 – 11.40	10 menit	Penutup & sesi foto Bersama	Sie dokumentasi

## **BAB V**

### **HASIL DAN LUARAN YANG DICAPAI**

#### **A. Waktu dan Tempat Pelaksanaan Kegiatan**

Kegiatan Pengmas akan dilaksanakan pada hari senin, 29 mei 2023 bertempat di SMK Daya Utama Pengasinan Bekasi

#### **B. Ringkasan hasil kegiatan**

##### **a. Evaluasi peserta**

Kegiatan yang menghadiri kegiatan penyuluhan terdiri dari

- Remaja siswi kelas 12 sebanyak 34 orang
- Mahasiswi ( termasuk panitia ) STIKes Medistra 20 orang
- Sie humas Daya utama 1 orang
- Panitia dosen sebanyak 3 orang

##### **b. Evaluasi proses**

- Penyaji mampu menguasai materi yang diberikan.
- Terjalannya interaksi dan komunikasi antara peserta dan penyuluh dalam sesi Tanya jawab
- Selama penyuluhan peserta tertib dan sungguh-sungguh mendengarkan penjelasan dari penyuluh
- Pembagian doorprize tepat sasaran yaitu pada siswi yang aktif dan mampu menjawab pertanyaan dari panitia

##### **c. Luaran yang di capai**

- Peserta dapat memahami apa, dan bagaimana dismenorea, serta bahaya dan ketidaknyamanan yang dirasakan selama menstruasi
- Para peserta dapat mengulang Kembali Gerakan yoga yang telah di ajarkan sebagai upaya mengurangi dismenorea pada remaja saat menstruasi.

#### **C. Rencana Tindak Lanjut**

Untuk kegiatan berikutnya panitia akan menghimpun informasi dari siswi SMK Daya Utama secara langsung melalui grup whatsapp grup selama 1 bulan ke depan mengenai penerapan senam yoga pada remaja dalam mengurangi dismenorea.

Panitia pengabdian masyarakat akan memhimpun informasi dari siswi SMK Daya Utama melalui grup whatsapp apakah nyeri selama menstruasi (dismenorea) berkurang.

## **BAB VI**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Kegiatan **Pengabdian masyarakat** telah berjalan sesuai dengan rancangan yang telah disiapkan. Dengan Simpulan pengetahuan remaja tentang penanganan dismenorea merupakan **materi penting** yang sangat bermanfaat dalam upaya pencegahan dan penanganan dengan cepat komplikasi yang berpotensi terjadi selama masa menstruasi.

Edukasi pada remaja mengenai materi ini merupakan wujud dari upaya peningkatan peran serta masyarakat (khususnya siswi) dalam meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan dirinya karena menjalani siklus menstruasi yang normal.

#### **B. Saran**

Diharapkan semua pihak baik pihak aparat dalam masyarakat, para kader, tenaga kesehatan dapat terus menerus menyebarkan luaskan informasi tentang pentingnya mengenal tanda bahaya dismenorea dan penanganannya melalui penerapan senam yoga dalam mengurangi dismenorea.

## 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.

Lampiran 1. Surat pengantar kegiatan pengabdian masyarakat



**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes)  
MEDISTRA INDONESIA**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS-PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN (S1)  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI BIDAN - PROGRAM STUDI KEBIDANAN (S1)  
PROGRAM STUDI FARMASI (S1)-PROGRAM STUDI KEBIDANAN (D3)**

Jl.Cut Mutta Raya No. 88A-Kel.Sepanjang Jaya - Bekasi Telp.(021) 82431375-77 Fax (021) 82431374  
Web:stikesmedistra-indonesia.ac.id Email: [stikes\\_mi@stikesmedistra-indonesia.ac.id](mailto:stikes_mi@stikesmedistra-indonesia.ac.id)

No : 383/STIKesMI/B4/V/2023  
Perihal : Pengantar Kegiatan Pengabdian Masyarakat

**Kepada Yth :**  
**Kepala SMK Daya Utama Kota Bekasi**  
**Di Tempat**

Dengan Hormat :

Sehubungan dengan akan dilaksanakannya kegiatan pengabdian masyarakat oleh mahasiswa dan dosen Prodi Kebidanan S1 dan Pendidikan Profesi Bidan STIKes Medistra Indonesia sebagai aplikasi dari mata kuliah evidence dalam praktek kebidanan, Askeb pada remaja dan askeb pranikah dengan tema: Meningkatkan Kesehatan Reproduksi Pada Remaja melalui:

1. Edukasi Penerapan Asuhan Komplementer Berbasis Evidence Based Sebagai Preventif Kejadian Anemia Dan Dismenorea Pada Remaja
2. Penerapan Senam Yoga Untuk Mengurangi Dismenorea Pada Remaja
3. Hubungan Siklus Menstruasi, Asupan Makan, Dan Status Gizi Dengan Anemia Pada Calon Pengantin

maka melalui surat ini kami memohon izin untuk pelaksanaan kegiatan tersebut yang akan dilaksanakan pada hari Senin tanggal 29 Mei 2023.

Bekasi, 26 Mei 2023  
Ka. LPPM STIKes Medistra  
Indonesia

**Rotua Suriany, SKM., M.Kes**  
NIDN : 0315018401

Tembusan :  
1. Ketua STIKes MI  
2. Ka. Prodi Kebidanan (S1) dan Profesi Bidan  
3. Peninggal

## Lampiran 2. Rowndown acara

<b>Waktu</b>	<b>Durasi</b>	<b>Kegiatan</b>	<b>Pengisi Acara</b>
08.00 – 08.30	30 menit	Persiapan Panitia	Ketua Panitia
08.30 – 10.00	1 Jam 30 menit	Registrasi Peserta & Pemeriksaan Kesehatan	Humas
10.00– 10.05	5 menit	Pembukaan & Salam Pembuka	Sie Acara
10.05 – 10.10	5 menit	Sambutan 1	Sie Acara
10.10 – 11.10	60 menit	Pembacaan Materi & Sesi Tanya jawab	Pemateri
11.10 – 11.30	20 menit	Persembahan video	Sie perlengkapan
11.30 – 11.40	10 menit	Penutup & sesi foto Bersama	Sie dokumentasi

## Lampiran 3 : Berita acara pelaksanaan



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes) MEDISTRA INDONESIA  
PROGRAM STUDI PROFESI NERS-PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN (S1)  
PROGRAM STUDI PROFESI BIDAN - PROGRAM STUDI KEBIDANAN (S1)  
PROGRAM STUDI FARMASI (S1)-PROGRAM STUDI KEBIDANAN (D3)

### BERITA ACARA PELAKSANAAN PENGABDIAN MASYARAKAT

Pada hari ini, SENIN, 29 mei 2023 di SMK Daya Utama, telah dilaksanakan pengabdian masyarakat sebagai salah satu pencapaian sub topik pada Mata Kuliah askeb remaja dan perimenopause tahun akademik 2022/2023 dengan tema sebagai berikut “

**Tema ” Penerapan senam yoga untuk mengurangi dismenorea pada remaja ”**

**Peserta seluruh siswi kelas 12 yang mengalami dismenorea**

Catatan penting selama pelaksanaan :

1. Penyuluhan dilakukan dalam dua sesi yaitu .
  - a. Sesi pertama di lakukan pemaparan materi sebagai bentuk edukasi
  - b. Sesi kedua melakukan senam yoga secara bersama

Demikianlah berita acara ini dibuat dengan sebenarnya, sesuai dengan ketentuan yang telah ditetapkan.

Bekasi, 29 mei 2023

Ketua panitia

( Farida M Simanjuntak, SST.,M.Kes)  
NIDN :0328018103

Kepala Sekolah SMK Daya  
Utama



## Lampiran 4: Absensi panitia



### DAFTAR PANITIA PENGABDIAN MASYARAKAT SMK DAYA UTAMA JL. MUSTIKA JAYA, KEC. MUSTIKA JAYA, KOTA BEKASI

Hari/Tanggal :: Senin, 29 Mei 2023

Waktu :: 09:00 - 11:30

No	Nama	Jabatan	TTD
1.	Amalia Ana Antika A.	Mahasiswa	
2.	Ashwa Assajda H.	Mahasiswa	
3.	Ayu Wulandari	Mahasiswa	
4.	Dewi Rahmawati	Mahasiswa	Dewi.
5.	Dahliah	Mahasiswa	Dahliah.
6.	Eza Fadiya	Mahasiswa	
7.	Nadya Nara	Mahasiswa	
8.	Siti Soleha	Mahasiswa	
9.	Sabrina Riyadi	Mahasiswa	
10.	Vina Zulfah	Mahasiswa	
11.	Rahel Salena	Mahasiswa	
12.	Sabrina K.	Mahasiswa	

13	Yulia Siantuni	Mahasiswa	<i>[Signature]</i>
14	Fany Antlia	Mahasiswa	<i>[Signature]</i>
15	Monica Sabalia	Mahasiswa	<i>[Signature]</i>
16	Nadia Rizky	Mahasiswa	<i>[Signature]</i>
17	Samsiah	Mahasiswa	<i>[Signature]</i>
18	Yuni Sara	Mahasiswa	<i>[Signature]</i>
19	Robrah A.	Mahasiswa	<i>[Signature]</i>
20	Fatmah Sari	Mahasiswa	<i>[Signature]</i>

Ketua Pelaksana

*[Signature]*

( Farida M Simanjuntak, SST., M.Kes)

Kepala Sekolah SMK Daya  
Utama



*[Signature]*

Lampiran 5 : Absensi peserta

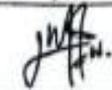
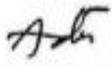
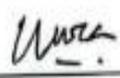
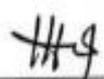
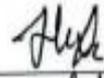
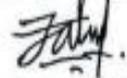
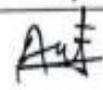


DAFTAR PESERTA PENGABDIAN MASYARAKAT SMK DAYA UTAMA JL.  
MUSTIKA JAYA, KEC. MUSTIKA JAYA, KOTA BEKASI

Hari/Tanggal :: Senin, 29 mei 2023

Waktu :: 09:00 - 11:30

No	Nama	Jabatan	TTD
1	Nasywa Keyla	Siswi	Kef
2	Eka Elisa Putri	Siswi	da
3	Regia Putri	Siswi	Put
4	Kayla Zahra	Siswi	Keyl
5	Salwa Salsabila Saputra	Siswi	Salwa
6	Sabrina Chairunnisa	Siswi	Sabrina
7	Bunsa Isma	SISWI	Bunsa
8	Haifa malika	Siswi	Haifa
9	Dwi Azzahra	SISWI	Az
10	SYIFA Tuzahra	SISWI	Syifa
11	Tasya	SISWA	Tasya
12	Ardhya Pramesy	Siswi	Ardhya
13	<del>ZARA</del> ZAHRA	Siswa	Zahra
14	Ardelia maharani	Siswa	Ardelia

	ARZIA. HANIFAH	Siswi	
	Lubnaya Syafa Putri	Siswi	
	Miftahul Janah	Siswi	
	Adinda media Kirani	Siswi	
	Wina Dwi Alyra	Siswi	
	Naswa Yuri R.	Siswi	
	Atini putriya Rizani	Siswi	
	Mutiara Dewi	Siswi	
	Dewi Friska	Siswi	
	Astika Hanim	Siswi	
	Dhea Novella	Siswi	
	Inah. Pratiwi	Siswi	
	Nazra Turrahmah	Siswi	
	Fidela Suci R.	Siswi	
	Zulfa Navra H	Siswi	
	Amanda Risma S	Siswi	



## **Lampiran 6 : Satuan acara penyuluhan**

1. Pokok Bahasan : Pengabdian Masyarakat  
Topik : Penerapan senam yoga untuk mengurangi dismenore pada remaja
2. Sasaran : Remaja
3. Waktu dan Tempat
  - a. Waktu : 08.30 – 11.40
  - b. Tempat : Aula SMK Daya Utama
4. Pemberi Materi : Mahasiswa/i STIKes Medistra Indonesia
5. Metode : a. Sosialisasi  
b. Tanya Jawab
6. Media : a. Materi Power Point  
b. Pre-test & Postest
7. Pengorganisasian dan Uraian Tugas
  - a. MC : Ayu Wulandari  
Uraian Tugas :
    1. Membuka acara penyuluhan, memperkenalkan tim kepada para peserta
    2. Menutup acara sosialisasi
  - b. Pemateri : 1. Monica Gabrilia Pinem  
Uraian Tugas :
    1. Menjabarkan materi yang akan disampaikan
    2. Menjawab pertanyaan dari peserta
  - c. Perlengkapan : 1. Robiah Adawiyah  
2. Fatmah Sari  
3. Nadia Rizki Lianti  
4. Dahliah  
Uraian Tugas :

1. Mempersiapkan barang dan alat yang dibutuhkan.
2. Menampilkan slide power point

d. Humas : 1. Yuni Sara

Uraian Tugas :

1. Memberikan lembar absen pada peserta.
2. Survey lokasi penyuluhan
3. Print surat yang dibutuhkan

e. Dekorasi dan Dokumentasi : 1. Amalia Ana

2. Rahel Sallena

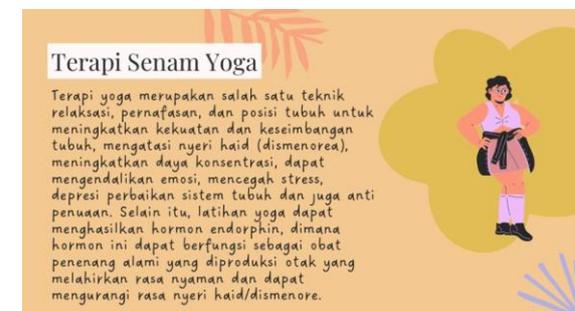
4. Sabrina Khoirunnisa

Uraian Tugas :

1. Mengumpulkan data berupa foto & Video.
2. Membuat Leaflet, Banner, Poster, dan Sertifikat.

## Lampiran 7 : Materi

### MATERI



## Lampiran 8: Leaflet

### LEAFLET

## APA ITU DISMENORE



Dismenore merupakan nyeri yang dialami selama menstruasi pada wanita. Biasanya nyeri dirasakan pada perut bagian bawah dan menjalar hingga punggung, nyeri atau kram yang terjadi selama menstruasi ini dapat mengganggu aktifitas sehari-hari.

## DISMENORE YANG SERING DIALAMI REMAJA

- Merasakan kekakuan atau kejang di bagian bawah perut
- Mudah marah
- Mual & muntah
- Naiknya berat badan
- Punggung terasa nyeri
- Sakit kepala
- Timbulnya jerawat
- Depresi





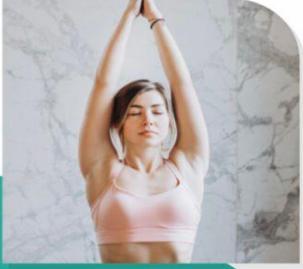
## YOGA UNTUK MENGURANGI DISMENORE PADA REMAJA

MAHASISWA KEBIDANAN  
STIKES MEDISTRA INDONESIA

## TERAPI YOGA

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

Masalah yang sering dialami remaja putri pada saat mengalami dismenore menyebabkan terganggunya belajar dan mampu menurunkan tingkat konsentrasi sehingga tidak dapat fokus untuk belajar.



## 3 GERAKAN YOGA YANG DAPAT DILAKUKAN

01. Child's Pose  

02. Warrior 2 Pose  

03. Bound Ankle Pose  


## KENAPA HARUS YOGA

Yoga merupakan teknik relaksasi yang mengajarkan seperangkat teknik seperti pernafasan, meditasi, dan posisi tubuh untuk meningkatkan kekuatan dan keseimbangan. Teknik relaksasi dalam yoga dapat merangsang tubuh untuk melepaskan opioid endogen yaitu endorphin dan enkefalin.

Hormon ini berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak sehingga menimbulkan rasa nyaman.



## Lampiran 9 : Banner

### BANNER



**PENGABDIAN MASYARAKAT MAHASISWA KEBIDANAN  
STIKES MEDISTRA INDONESIA**

Tema :

Meningkatkan Kesehatan Reproduksi Pada Remaja Melalui Edukasi Penerapan  
Komplementer Berbasis Evidence Based Sebagai Preventif Kejadian Anemia dan  
Dismenorea Pada Remaja, Hubungan Siklus Menstruasi, Asupan Makan, Status  
Gizi Dengan Anemia Pada Calon Pengantin & Pelaksanaan Yoga Untuk  
Mengurangi Dismenorea Pada Remaja



**SMK Daya Utama, Jl. Kp. Tenggilis No.7, RT.002/RW.011, Mustika Jaya, Kec.  
Mustika Jaya, Kota Bks, Jawa Barat**

---

Lampiran 10 : Dokumentasi

**DOKUMENTASI KEGIATAN**









# Lampiran 11 Sertifikat

## SERTIFIKAT

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MEDISTRA INDONESIA**  
**SERTIFIKAT**  
Nomor : 871/STIKes/MC/C/2023

Diberikan kepada :  
**SMK DAYA UTAMA KOTA BEKASI**  
Sebagai  
**ANGGOTA PELAKSANA**  
Dalam Kegiatan Pengabdian Masyarakat dengan tema :  
"Penerapan Senam Yoga Untuk Mengurangi Dimensi Pada Remaja"  
Bekasi, 29 Mei 2023  
Di SMK Daya Utama Kota Bekasi

Kepala Program Studi Kebidanan S1  
Kepala Sekolah  
(Dey Rini, S.Si.MM)

Sebelum Ditandatangani, STT, M.Kes  
NIDN : 0320014103

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MEDISTRA INDONESIA**  
**SERTIFIKAT**  
Nomor : 871/STIKes/MC/C/2023

Diberikan kepada :  
**SMK DAYA UTAMA KOTA BEKASI**  
Sebagai  
**TEMPAT PELAKSANA**  
Dalam Kegiatan Pengabdian Masyarakat dengan tema :  
"Penerapan Senam Yoga Untuk Mengurangi Dimensi Pada Remaja"  
Bekasi, 29 Mei 2023  
Di SMK Daya Utama Kota Bekasi

Kepala Program Studi Kebidanan S1  
Kepala Sekolah  
(Dey Rini, S.Si.MM)

Sebelum Ditandatangani, STT, M.Kes  
NIDN : 0320014103

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MEDISTRA INDONESIA**  
**SERTIFIKAT**  
Nomor : 398/STIKes/MC/C/2023

Diberikan kepada :  
**AMALIA ANA ANTIKA AYU**  
Sebagai  
**PANITIA PELAKSANA**  
Dalam Kegiatan Pengabdian Masyarakat dengan tema :  
"Penerapan Senam Yoga Untuk Mengurangi Dimensi Pada Remaja"  
Bekasi, 29 Mei 2023  
Di SMK Daya Utama Kota Bekasi

Kepala Program Studi Kebidanan S1  
Kepala Sekolah

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MEDISTRA INDONESIA**  
**SERTIFIKAT**  
Nomor : 3758/STIKes/MC/C/2023

Diberikan kepada :  
**FARIDA SIMANUNTAK, SST., M.Kes**  
Sebagai  
**KETUA PELAKSANA**  
Dalam Kegiatan Pengabdian Masyarakat dengan tema :  
"Penerapan Senam Yoga Untuk Mengurangi Dimensi Pada Remaja"  
Bekasi, 29 Mei 2023  
Di SMK Daya Utama Kota Bekasi

Kepala Program Studi Kebidanan S1  
Kepala Sekolah  
(Dey Rini, S.Si.MM)

Sebelum Ditandatangani, STT, M.Kes  
NIDN : 0320014103

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MEDISTRA INDONESIA**  
**SERTIFIKAT**  
Nomor : 3905/STIKes/MC/C/2023

Diberikan kepada :  
**ASHWA ASSAJDA HADIT MUMTANADIWA**  
Sebagai  
**PANITIA PELAKSANA**  
Dalam Kegiatan Pengabdian Masyarakat dengan tema :  
"Penerapan Senam Yoga Untuk Mengurangi Dimensi Pada Remaja"  
Bekasi, 29 Mei 2023  
Di SMK Daya Utama Kota Bekasi

Kepala Program Studi Kebidanan S1  
Kepala Sekolah  
(Dey Rini, S.Si.MM)

Sebelum Ditandatangani, STT, M.Kes  
NIDN : 0320014103

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MEDISTRA INDONESIA**  
**SERTIFIKAT**  
Nomor : 3768/STIKes/MC/C/2023

Diberikan kepada :  
**RIVEN SARI, SST., M.Kes**  
Sebagai  
**ANGGOTA PELAKSANA**  
Dalam Kegiatan Pengabdian Masyarakat dengan tema :  
"Penerapan Senam Yoga Untuk Mengurangi Dimensi Pada Remaja"  
Bekasi, 29 Mei 2023  
Di SMK Daya Utama Kota Bekasi

Kepala Program Studi Kebidanan S1  
Kepala Sekolah  
(Dey Rini, S.Si.MM)

Sebelum Ditandatangani, STT, M.Kes  
NIDN : 0320014103

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MEDISTRA INDONESIA**  
**SERTIFIKAT**  
Nomor : 3918/STIKes/MC/C/2023

Diberikan kepada :  
**AYU WULANDARI**  
Sebagai  
**PANITIA PELAKSANA**  
Dalam Kegiatan Pengabdian Masyarakat dengan tema :  
"Penerapan Senam Yoga Untuk Mengurangi Dimensi Pada Remaja"  
Bekasi, 29 Mei 2023  
Di SMK Daya Utama Kota Bekasi

Kepala Program Studi Kebidanan S1  
Kepala Sekolah  
(Dey Rini, S.Si.MM)

Sebelum Ditandatangani, STT, M.Kes  
NIDN : 0320014103

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MEDISTRA INDONESIA**  
**SERTIFIKAT**  
Nomor : 3775/STIKes/MC/C/2023

Diberikan kepada :  
**Dr. MARNI BR KARO, S.Tr.Keb., SKM., M.Kes**  
Sebagai  
**ANGGOTA PELAKSANA**  
Dalam Kegiatan Pengabdian Masyarakat dengan tema :  
"Penerapan Senam Yoga Untuk Mengurangi Dimensi Pada Remaja"  
Bekasi, 29 Mei 2023  
Di SMK Daya Utama Kota Bekasi

Kepala Program Studi Kebidanan S1  
Kepala Sekolah  
(Dey Rini, S.Si.MM)

Sebelum Ditandatangani, STT, M.Kes  
NIDN : 0320014103

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MEDISTRA INDONESIA**  
**SERTIFIKAT**  
Nomor : 3925/STIKes/MC/C/2023

Diberikan kepada :  
**DAHLIAH**  
Sebagai  
**PANITIA PELAKSANA**  
Dalam Kegiatan Pengabdian Masyarakat dengan tema :  
"Penerapan Senam Yoga Untuk Mengurangi Dimensi Pada Remaja"  
Bekasi, 29 Mei 2023  
Di SMK Daya Utama Kota Bekasi

Kepala Program Studi Kebidanan S1  
Kepala Sekolah

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MEDISTRA INDONESIA**  
**SERTIFIKAT**  
Nomor : 3845/STIKes/MC/C/2023

Diberikan kepada :  
**DEWIR, SST., M.Kes**  
Sebagai  
**ANGGOTA PELAKSANA**  
Dalam Kegiatan Pengabdian Masyarakat dengan tema :  
"Penerapan Senam Yoga Untuk Mengurangi Dimensi Pada Remaja"  
Bekasi, 29 Mei 2023  
Di SMK Daya Utama Kota Bekasi

Kepala Program Studi Kebidanan S1  
Kepala Sekolah  
(Dey Rini, S.Si.MM)

Sebelum Ditandatangani, STT, M.Kes  
NIDN : 0320014103

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MEDISTRA INDONESIA**  
**SERTIFIKAT**  
Nomor : 3855/STIKes/MC/C/2023

Diberikan kepada :  
**MASLAN, SST., M.Kes**  
Sebagai  
**ANGGOTA PELAKSANA**  
Dalam Kegiatan Pengabdian Masyarakat dengan tema :  
"Penerapan Senam Yoga Untuk Mengurangi Dimensi Pada Remaja"  
Bekasi, 29 Mei 2023  
Di SMK Daya Utama Kota Bekasi

Kepala Program Studi Kebidanan S1  
Kepala Sekolah  
(Dey Rini, S.Si.MM)

Sebelum Ditandatangani, STT, M.Kes  
NIDN : 0320014103

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MEDISTRA INDONESIA**  
**SERTIFIKAT**  
Nomor : 3865/STIKes/MC/C/2023

Diberikan kepada :  
**ASTRID, SKM., M.Kes**  
Sebagai  
**ANGGOTA PELAKSANA**  
Dalam Kegiatan Pengabdian Masyarakat dengan tema :  
"Penerapan Senam Yoga Untuk Mengurangi Dimensi Pada Remaja"  
Bekasi, 29 Mei 2023  
Di SMK Daya Utama Kota Bekasi

Kepala Program Studi Kebidanan S1  
Kepala Sekolah

