

Volume 8 Nomor 1, Maret 2026, Halaman 132 – 146.

Pelatihan Tenaga Kesehatan Dalam Melaksanakan Relaksasi Lima Jari dan Nadhi Sodana Dalam Menurunkan Nyeri Dismenorea Remaja di Puskesmas Abiansemal II

I Gusti Agung Manik Karuniadi^{1*)}, Luh Putu Widiastini²⁾, I Gusti Gede Mayun Surya Darma³⁾

^{1,2,3}Program Studi Sarjana Kebidanan STIKES Bina Usada Bali, Indonesia

Email: karuniadimanik@gmail.com^{1*}, enick.dilaga@gmail.com², mayun.surya78@gmail.com³

***Corresponding author:** karuniadimanik@gmail.com

Abstrak

Bidan dan perawat memiliki peran penting dalam mendukung kesehatan remaja melalui pelaksanaan pemeriksaan kesehatan secara berkala serta pemberian edukasi kesehatan, termasuk kesehatan reproduksi. Selain itu, tenaga kesehatan juga perlu membekali remaja dengan berbagai teknik sederhana untuk mengatasi masalah yang sering dialami selama menstruasi, salah satunya dismenorea. Teknik yang dapat digunakan antara lain Relaksasi Lima Jari dan Nadhi Sodana. Oleh karena itu, pelatihan ini diselenggarakan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan tenaga kesehatan di Puskesmas Abiansemal II dalam menerapkan kedua teknik tersebut sebagai upaya penanganan dismenorea pada remaja. Kegiatan pelatihan dilaksanakan selama satu hari dengan melibatkan 30 orang bidan dan perawat. Metode pengabdian kepada masyarakat dilakukan secara luring melalui beberapa tahapan, yaitu sosialisasi program, pelaksanaan pretest, pemberian materi dan pelatihan menggunakan metode ceramah interaktif, demonstrasi, role play, serta problem-based learning, kemudian diakhiri dengan posttest. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa seluruh peserta (100%) mampu menjawab dengan benar pertanyaan pada posttest yang berkaitan dengan penerapan Relaksasi Lima Jari dan Nadhi Sodana sebagai teknik untuk mengatasi dismenorea.

Kata Kunci: Relaksasi Lima Jari, Nadhi Sodana, Dismenore, Tenaga kesehatan, Terapi Komplementer.

Abstract

Midwives and nurses play a crucial role in promoting adolescent health through regular health examinations and the provision of health education, including reproductive health education. In addition, healthcare professionals need to equip adolescents with simple techniques to manage common menstrual problems, one of which is dysmenorrhea. Among the techniques that can be applied are the Five-Finger Relaxation Technique and Nadhi Sodana. Therefore, this training program was conducted to enhance the knowledge and skills of healthcare personnel at Abiansemal II Community Health Center (Puskesmas Abiansemal II) in implementing these techniques as non-pharmacological interventions for managing dysmenorrhea among adolescents. The training was carried out over one day and involved 30 midwives and nurses. This community service activity was conducted through face-to-face sessions consisting of several stages, including program socialization, a pretest, training implementation using interactive lectures, demonstrations, role-playing, and problem-based learning, followed by a posttest. The evaluation results indicated that all participants (100%) were able to correctly answer the posttest questions related to the application of the Five-Finger Relaxation Technique and Nadhi Sodana for the management of dysmenorrhea.

Keywords: Five Finger Relaxation, Nadhi Sodana, Dysmenorrhea, Health Workers, Complementary Therapy

DOI: <https://doi.org/10.31943/abdi.v8i1.391>

A. Pendahuluan

Berdasarkan Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2014 tentang Tenaga Kesehatan, tenaga kesehatan diartikan sebagai individu yang mengabdikan diri pada sektor kesehatan dan memiliki kompetensi yang mencakup pengetahuan serta keterampilan yang diperoleh melalui pendidikan formal di bidang kesehatan. Untuk beberapa profesi tertentu, tenaga kesehatan juga diwajibkan memiliki kewenangan khusus yang memungkinkan mereka menyelenggarakan pelayanan kesehatan sesuai dengan keahlian profesionalnya (Menteri Hukum dan Hak Asasi Manusia Republik Indonesia, 2014). Pasal 11 UU tersebut menjabarkan bahwa tenaga kesehatan tersusun atas beragam kelompok profesi, antara lain tenaga medis, psikologi klinis, keperawatan, kebidanan, kefarmasian, kesehatan masyarakat, kesehatan lingkungan, gizi, terapi fisik, keteknisian medis, teknik biomedika, kesehatan tradisional, serta profesi kesehatan lainnya. Selain itu, Pasal 26 menegaskan kewajiban tenaga kesehatan yang bertugas di fasilitas pelayanan kesehatan untuk melaksanakan praktik profesional sesuai dengan kompetensi dan kewenangan yang dimilikinya.

Pusat Kesehatan Masyarakat (Puskesmas) merupakan fasilitas pelayanan kesehatan tingkat primer yang memikul tanggung jawab untuk mengoordinasikan serta menyediakan ragam layanan kesehatan di wilayah kerjanya, meliputi upaya promotif, preventif, kuratif, rehabilitatif, dan paliatif (Menteri Kesehatan Republik Indonesia, 2024). Sebagai fasilitas kesehatan tingkat pertama, Puskesmas berperan dalam memenuhi kebutuhan kesehatan masyarakat pada seluruh siklus kehidupan, mulai dari ibu hamil, bayi dan anak, remaja, hingga lanjut usia. Dalam konteks pelayanan kesehatan remaja, bidan dan perawat menjadi tenaga kesehatan yang memiliki peran strategis karena berinteraksi secara langsung dalam upaya promosi, pencegahan, dan penanganan berbagai masalah kesehatan yang dialami remaja.

Mengacu pada Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 4 Tahun 2019, bidan memiliki tugas dan kewenangan dalam praktik kebidanan untuk memberikan layanan yang mencakup kesehatan ibu, anak, kesehatan reproduksi perempuan, serta pelayanan keluarga berencana. Kesehatan reproduksi sendiri didefinisikan sebagai kondisi kesejahteraan secara menyeluruh, meliputi aspek fisik, mental, emosional, dan sosial yang berkaitan dengan sistem, fungsi, dan proses reproduksi,

bukan hanya terbebas dari penyakit atau gangguan (WHO, 2024). Dalam konteks layanan kesehatan reproduksi, perhatian terhadap kesehatan reproduksi remaja merupakan komponen krusial yang dicakup dalam kerangka yang dirumuskan oleh International Conference on Population and Development (ICPD) (Center for Disease Control and Prevention, 2018).

Salah satu permasalahan yang sering terjadi pada kesehatan reproduksi remaja adalah endometriosis, yaitu kondisi ketika jaringan endometrium tumbuh di luar lokasi normalnya. Secara global, kondisi ini dialami oleh sekitar 10% atau setara dengan 190 juta perempuan dan remaja putri (WHO, 2023). Manifestasi klinis yang muncul antara lain nyeri saat berhubungan seksual, nyeri saat buang air besar maupun kecil, nyeri panggul kronis, perut terasa kembung, mual, kelelahan, hingga gangguan psikologis seperti kecemasan dan depresi, serta infertilitas. Gejala yang paling umum dijumpai adalah nyeri saat menstruasi atau dismenorea.

Dismenorea termasuk keluhan menstruasi yang paling sering dialami oleh remaja putri. Menurut laporan World Health Organization (WHO) tahun 2020, hampir 90% remaja perempuan pernah mengalami dismenorea, dan sekitar 10–16% melaporkan nyeri menstruasi dalam derajat berat. Secara internasional, prevalensi dismenorea pada kelompok remaja diperkirakan berkisar antara 70% hingga 90%. Di tingkat regional, Provinsi Bali melaporkan prevalensi dismenorea sebesar 48,5%. Angka-angka tersebut mengindikasikan bahwa dismenorea tetap menjadi isu kesehatan penting yang memerlukan perhatian, karena berpotensi mengganggu aspek-aspek kehidupan remaja seperti proses pembelajaran, interaksi sosial, serta partisipasi dalam aktivitas fisik dan olahraga (Fahmiah et al., 2022a; Lestari et al., 2019).

Berikut data mengenai kejadian nyeri menstruasi pada remaja perempuan di Desa Mekar Bhuwana:

Tabel 1. Nyeri Menstruasi pada Remaja Putri di Desa Mekar Bhuwana Tahun 2024

Tingkat Nyeri	f	%	Mean±SD 4,725±0,48
Nyeri Ringan	5	12,5	
Nyeri Sedang	31	77,5	
Nyeri Berat	2	10	
Terkontrol	40	100	
Total			

Berdasarkan Tabel 1 di atas, permasalahan yang ditemukan pada mitra yang terlibat adalah sebanyak 77,5% remaja putri di Desa Mekar Bhuwana, wilayah Puskesmas Abiansemal II mengalami nyeri sedang, 10% nyeri berat dan hanya 12,5% mengalami nyeri ringan saat menstruasi dengan rata-rata skor nyeri 4,725. Data permasalahan ini diambil pada saat penulis melaksanakan penelitian pada tahun 2024. Dismenore atau nyeri haid merupakan keluhan yang paling sering mendorong remaja untuk mengunjungi fasilitas pelayanan kesehatan guna berkonsultasi dan memperoleh penanganan (Fahmiah et al., 2022b).

Beberapa faktor berkontribusi terhadap timbulnya dismenore, antara lain indeks massa tubuh (IMT), kebiasaan merokok, usia saat menarche, lamanya perdarahan menstruasi, serta kondisi psikologis (Pundati et al., 2016). Selain faktor tersebut, riwayat keluarga juga dilaporkan berperan (Septiyani, 2022), demikian pula tingkat aktivitas fisik termasuk kebiasaan berolahraga yang dapat memengaruhi kejadian dismenore (Nurwana et al., 2017).

Penanganan dismenore dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis maupun nonfarmakologis. Beragam intervensi nonfarmakologis telah digunakan sebagai alternatif untuk mereduksi nyeri haid, antara lain teknik relaksasi pernapasan, terapi musik, akupunktur, yoga, aromaterapi, kompres hangat, hipnosis, serta akupresur (Hamlin & Robertson, 2017; Insani, 2020; Kucukkelepce et al., 2021). Hipnosis merupakan salah satu metode yang memanfaatkan komunikasi dengan pikiran bawah sadar melalui kondisi relaksasi yang mendalam untuk membantu mengurangi persepsi nyeri dan meningkatkan kenyamanan individu. Salah satu bentuknya, yaitu hipnosis lima jari, dapat merangsang pelepasan hormon endorfin dalam tubuh (Karuniadi et al., 2025). Sementara itu, yoga mengintegrasikan gerakan tubuh, pikiran, dan aspek mental-spiritual, sehingga mampu meningkatkan relaksasi, mengurangi ketegangan, serta merangsang produksi endorfin yang berperan dalam membantu pencegahan dan penanganan nyeri menstruasi (dismenore) (Karuniadi et al., 2023).

Pranayama merupakan salah satu bagian penting dari pelaksanaan yoga. Pranayama adalah teknik pernafasan yang dapat bermanfaat bagi tubuh seseorang yang melakukannya dengan benar, sehingga memungkinkan orang tersebut untuk

dapat mengatur kehidupan biologisnya melalui kontrol bioenergi (prana). Salah satu dari teknik yoga pranayama yang dapat dilakukan oleh semua orang adalah Nadhi Sodana. Nadhi Sodana atau juga dikenal sebagai teknik Anuloma Vioma adalah teknik pernafasan hidung yang dapat menguatkan seluruh tubuh, sistem pernafasan, mengeluarkan racun tubuh, memperlancar proses oksigenasi dalam tubuh dan mengeluarkan karbon dioksida secara efisien (Sindhu, 2017; Widya Sena, 2020). Baik Hypnosis maupun Nadhi Sodana dapat membantu tubuh untuk merangsang produksi dari hormon endorphine yang berguna untuk mengurangi rasa nyeri karena dismenore.

Hasil investigasi pada tahun 2024 menunjukkan bahwa penerapan intervensi Pesona (kombinasi Hipnosis Lima Jari dan Nadhi Sodana) efektif dalam mereduksi nyeri dismenorea pada remaja putri di Desa Mekar Bhuwana, wilayah kerja Puskesmas Abiansemal II. Terjadi penurunan rerata skor nyeri yang signifikan, yaitu dari 4,725 sebelum intervensi menjadi 1,375 pasca-intervensi. Secara rinci, mayoritas responden (65%) mengalami penurunan intensitas nyeri ke kategori ringan, 25% terbebas dari nyeri, dan hanya 10% yang masih berada pada kategori nyeri sedang. Uji statistik menghasilkan nilai $p = 0,000$, yang menegaskan bahwa intervensi Pesona memiliki pengaruh signifikan secara klinis dan statistik dalam menurunkan derajat dismenorea pada populasi tersebut. Intervensi ini akan sangat optimal manfaatnya apabila dilaksanakan secara berkala di wilayah Puskesmas Abiansemal II melalui posyandu remaja yang rutin dilaksanakan oleh bidan dan perawat, mengingat peran bidan dan perawat sangat penting bagi kesehatan remaja di masyarakat. Peran bidan dan perawat bagi remaja yaitu Memberikan pemeriksaan kesehatan rutin, Memberikan penyuluhan kesehatan, termasuk kesehatan reproduksi, Memberikan edukasi kesehatan remaja, memberikan penyuluhan tentang kematangan seksual, Memberikan penyuluhan tentang kehidupan seksual yang bertanggung jawab, memberikan penyuluhan tentang kesiapan menghadapi kehamilan, Memberikan penyuluhan tentang bahaya kehamilan pada usia muda, Memberikan penyuluhan tentang pemeriksaan payudara sendiri (SADARI), Memberikan informasi dan pendampingan untuk mengakses layanan kesehatan reproduksi. Saat ini belum pernah dilakukan Pelatihan tenaga

kesehatan untuk dapat memberikan terapi yang sederhana pada remaja putri yang mengalami dismenorea.

B. Metode

Kegiatan pelatihan Relaksasi Lima Jari dan Nadhi Sodana dilaksanakan dalam satu hari dan diikuti oleh 30 tenaga kesehatan yang bertugas di Puskesmas Abiansemal II. Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan secara tatap muka (luring) melalui pemberian materi mengenai teknik Relaksasi Lima Jari dan Nadhi Sodana sebagai salah satu upaya penanganan dismenorea pada remaja. Metode pelatihan yang diterapkan disusun dalam beberapa tahapan yang sistematis dan terstruktur guna memastikan peserta dapat memahami materi serta mengaplikasikan teknik relaksasi tersebut secara optimal. Berikut merupakan rangkaian tahapan pelaksanaan yang telah dilakukan.

- 1) Sosialisasi. Pelaksanaan tahap ini diawali dengan mengonsolidasikan seluruh peserta pelatihan untuk menyamakan persepsi. Substansi materi yang dipaparkan mencakup rancangan taktis kegiatan, target dan sasaran yang ingin dicapai, serta pemetaan kompetensi maupun kepakaran ilmiah yang dimiliki oleh tim pengusul dalam mendukung keberhasilan program.
- 2) Pretest. Kegiatan pretest dilaksanakan untuk mengukur tingkat pengetahuan awal peserta terkait teknik relaksasi lima jari dan Nadhi Sodana dalam penanganan dismenorea pada remaja.
- 3) Pelatihan.

Pada fase ini, peserta mendapatkan bimbingan teknis dan pendampingan intensif secara langsung dari tim pelaksana PKMS berdasarkan pembagian kepakaran masing-masing anggota. Transformasi pengetahuan dan keterampilan dilakukan melalui pendekatan partisipatif dengan ragam metode sebagai berikut:

- a. Metode ceramah plus

Metode ini bertujuan untuk meningkatkan konsentrasi dan fokus peserta dalam menerima materi, karena seluruh rangkaian pembelajaran dipandu dan diarahkan secara langsung oleh tim pelaksana. Pada tahap awal kegiatan, tim memberikan pemaparan mengenai teknik relaksasi lima jari

dan Nadhi Sodana, sedangkan pada akhir sesi peserta diberikan kesempatan untuk berdiskusi dan mengajukan pertanyaan terkait materi yang belum dipahami agar pemahaman dapat lebih optimal.

b. Metode demonstrasi dan role play

Dalam metode ini, tim pelaksana memperagakan secara langsung teknik relaksasi lima jari dan Nadhi Sodana. Selanjutnya, peserta mempraktikkan kembali teknik tersebut sesuai dengan arahan yang diberikan.

c. Metode Pemecahan Masalah (Problem Based Learning)

Metode ini dilakukan dengan mengangkat kasus-kasus dismenorea yang pernah ditemui oleh tenaga kesehatan di Puskesmas Abiansema II. Kasus tersebut kemudian didiskusikan bersama untuk menemukan solusi yang tepat.

4) Posttest untuk mengetahui pengetahuan setelah pelatihan.

Posttest dilakukan untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti pelatihan. Kegiatan ini dilakukan melalui penyebaran kuesioner yang berkaitan dengan teknik relaksasi lima jari dan Nadhi Sodana dalam mengatasi dismenorea.

C. Hasil dan Pembahasan

Tahapan Kegiatan

a. Sosialisasi

Pada tahapan ini, peserta pelatihan berkumpul di ruang rapat Puskesmas Abiansema II untuk mendengarkan penjelasan proses pelaksanaan pelatihan yang akan berlangsung, persiapan alat yang dibutuhkan, serta kepakaran dari masing-masing pembicara.

b. Pelaksanaan pelatihan

Pelatihan Relaksasi Lima Jari dan Nadhi Soda untuk mengatasi dismenorea pada remaja ini, dibuka dengan penyampaian sambutan dari bidan koordinator di Puskesmas Abiansema II sekaligus membuka acara pelatihan, kemudian dilanjutkan dengan pengenalan profil narasumber, dilanjutkan dengan sesi perkenalan antar peserta pelatihan, dilanjutkan dengan pembentukan komitmen bersama dalam proses pembelajaran, serta

pelaksanaan pretest untuk mengukur tingkat pengetahuan awal tenaga kesehatan terkait materi yang akan diberikan.



Gambar 1. Sambutan dan Pembukaan oleh bidan koordinator

Gambar 1 di atas adalah Acara pertama dari kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yaitu sambutan dan pembukaan bidan koordinator Puskesmas Abiansemal II sekaligus membuka acara pelatihan. Acara selanjutnya adalah pengenalan dari narasumber. Narasumber memperkenalkan diri dan menyampaikan tujuan dan manfaat dari pelatihan serta membagikan media pelatihan berupa booklet yang sudah mendapatkan sertifikat HKI. Setelah itu, acara dilanjutkan dengan pemberian materi. Pemberian materi pertama adalah Yoga Pranayama Nadhi Sodana.



Gambar 2. Pemaparan Materi Nadhi Sodana

Pada gambar 2, dilaksanakan pemaparan materi pertama tentang nadhi sodana, yang terdiri dari definisi, indikasi, kontraindikasi, mekanisme kerja serta

prosedur nadhi sodana. Partisipan tampak antusias mendengarkan penjelasan yang diberikan. Setelah penyampaian materi, kegiatan dilanjutkan dengan praktik nadhi sodana yang diberikan oleh narasumber yang merupakan guru yoga yang telah bersertifikat.



Gambar 3. Seluruh Peserta Pelatihan Mengikuti Nadhi Sodana

Pada Gambar 3, seluruh tenaga Kesehatan sebagai peserta yang hadir, mengikuti praktik nadhi sodana dengan baik, hal ini dapat dilihat dari seluruh peserta tampak fokus mengikuti instruksi yang diberikan dan menikmati praktik nadhi sodana yang diberikan.

Selanjutnya, pemaparan materi kedua adalah tentang relaksasi lima jari, yang terdiri dari definisi, indikasi, kontraindikasi, mekanisme kerja serta prosedur relaksasi lima jari. Setelah penyampaian materi, kegiatan dilanjutkan dengan praktik Relaksasi Lima Jari.



Gambar 4 Demonstrasi Relaksasi Lima Jari

Gambar 4 adalah saat narasumber mendemonstrasikan Teknik relaksasi lima

jari kepada seluruh peserta pelatihan yang hadir. Para peserta mengikuti seluruh rangkaian praktik yang diberikan.



Gambar 5. Seluruh Peserta Pelatihan Mengikuti Relaksasi Lima Jari

Pada gambar 5, seluruh peserta pelatihan mengikuti relaksasi lima jari sesuai dengan arahan dari narasumber. Seluruh peserta tampak fokus dan antusias selama pelaksanaan praktik. Setelah praktik berlangsung, peserta mengatakan rileks.

Peserta pelatihan yang hadir terdiri dari 30 orang bidan dan perawat yang bekerja di Puskesmas Abiansemal II. Pengukuran tingkat pengetahuan mengenai relaksasi lima jari dan Nadhi Sodana dilakukan baik sebelum maupun setelah pelatihan, dengan tujuan mengetahui pemahaman peserta yang mengikuti pelatihan terhadap materi yang telah diberikan.

Hasil kegiatan pelatihan ini menunjukkan bahwa seluruh peserta, yang berjumlah 30 orang dan terdiri dari bidan serta perawat di Puskesmas Abiansemal II, berhasil memahami sekaligus mempraktikkan teknik relaksasi lima jari dan Nadhi Sodana dengan baik sebagai upaya penanganan dismenorea. Dengan demikian, keterampilan yang diperoleh diharapkan dapat dimanfaatkan dalam memberikan pelayanan kepada remaja di wilayah kerja Puskesmas Abiansemal II.

Bidan dan perawat yang memiliki pengetahuan dan keterampilan pelayanan komplementer berupa relaksasi lima jari dan nadhi sodana, diharapkan dapat menerapkannya pada remaja yang mengalami dismenorea baik melalui penyuluhan di sekolah-sekolah, saat posyandu remaja, maupun remaja yang datang ke puskesmas ataupun puskesmas pembantu di wilayah kerja Puskesmas Abiansemal II, sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup remaja yang mendapatkan asuhan pelayanan komplementer. Kegiatan pelatihan ini dilaksanakan selama 1 hari yang diikuti oleh 30 orang tenaga Kesehatan yang terdiri dari bidan dan perawat.

Kegiatan berlangsung lancar dan tertib serta diikuti oleh peserta dari awal hingga akhir pelatihan.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Peserta Sebelum dan Setelah Pelatihan Relaksasi Lima Jari dan Nadhi Sodana

Kategori Tingkat Pengetahuan	Pretest		Mean±SD	Posttest		Mean±SD	P Value
	f	%		f	%		
Baik	28	93,3	89,17±11,24	30	100	100±0	0,000
Cukup	2	6,7		-	-		
Total	30	100		30	100		

Berdasarkan Tabel 2, tampak adanya peningkatan tingkat pengetahuan peserta ke kategori baik setelah mengikuti pelatihan, yaitu mencapai 100%, dibandingkan sebelum pelatihan yang sebesar 93,3%. Hasil uji beda menggunakan uji Wilcoxon juga menunjukkan nilai p sebesar 0,000, yang mengindikasikan adanya perbedaan pengetahuan yang signifikan pada tenaga kesehatan sebelum dan sesudah diberikan pelatihan relaksasi lima jari dan Nadhi Sodana. Temuan ini menunjukkan bahwa pelatihan yang diberikan efektif dalam meningkatkan pemahaman tenaga kesehatan terkait teknik relaksasi tersebut.

Sumber daya manusia (SDM) merupakan komponen utama yang memegang peranan strategis dalam pencapaian tujuan organisasi. Keberhasilan suatu organisasi sangat ditentukan oleh kualitas SDM yang kompeten, terampil, dan profesional, karena mereka menjadi faktor kunci dalam penyelenggaraan pelayanan kesehatan, khususnya pelayanan kesehatan ibu dan anak, agar dapat berjalan secara optimal sesuai dengan standar yang telah ditetapkan.

Program Kesehatan Ibu dan Anak (KIA) merupakan salah satu pilar prioritas dalam penyelenggaraan pelayanan di Puskesmas. Derajat kesehatan kelompok ini secara fundamental dipengaruhi oleh status kesehatan perempuan di sepanjang siklus kehidupannya (continuum of care), di mana fase remaja menjadi masa krusial yang sangat menentukan kualitas kesehatan reproduksi pada tahap kehidupan selanjutnya. Saat ini, kesehatan reproduksi remaja telah menjadi perhatian global dan merupakan bagian integral dari kesehatan reproduksi secara menyeluruh. Berbagai upaya telah dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, serta

membentuk sikap dan perilaku seksual yang bertanggung jawab pada remaja. Namun demikian, masih terdapat sejumlah permasalahan dalam kesehatan reproduksi remaja di Indonesia, seperti perubahan perilaku seksual, keterbatasan kualitas pelayanan kesehatan, belum optimalnya regulasi yang mendukung, serta minimnya akses terhadap informasi yang memadai (Dungga & Ihsan, 2023). Oleh karena itu, diperlukan tenaga kesehatan profesional yang dekat dengan masyarakat, seperti bidan dan perawat, yang memiliki kompetensi sesuai standar pemerintah guna meningkatkan mutu pelayanan kesehatan.

Upaya peningkatan kompetensi tenaga kesehatan, khususnya bidan, dapat dilakukan melalui pelatihan. Pelatihan merupakan salah satu strategi organisasi untuk mengembangkan kemampuan dan keterampilan SDM agar siap menghadapi berbagai tantangan di masa depan. Kegiatan ini memiliki hubungan erat dengan kinerja bidan dalam memberikan pelayanan di Puskesmas, terutama mengingat tingginya beban kerja yang menuntut kompetensi optimal. Kompetensi tersebut dapat terus ditingkatkan melalui pelatihan yang relevan dengan bidang kebidanan.

Partisipasi bidan dalam pelatihan yang sesuai dengan tugasnya akan meningkatkan pengetahuan, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap peningkatan kompetensi. Hal ini berdampak positif terhadap kinerja bidan dalam memberikan pelayanan sesuai standar, sehingga target cakupan pelayanan dapat tercapai (Ningsih & Wintarsih, 2022).

Dalam konteks keperawatan, mutu pelayanan dapat diukur dari kemampuan penyedia layanan dalam menciptakan pelayanan yang aman, efektif, serta memberikan kepuasan kepada pasien (Sintari et al., 2022). Perawat sebagai tenaga kesehatan yang berada di garda terdepan memiliki peranan yang sangat penting dalam mempertahankan dan meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan (Woran et al., 2018). Oleh karena itu, untuk menjamin mutu pelayanan sekaligus memberikan perlindungan kepada masyarakat, diperlukan penerapan sistem kredensial yang mampu memastikan bahwa setiap perawat, program, maupun institusi pelayanan keperawatan telah memenuhi standar kualitas yang ditetapkan (Fatikhah, 2019).

Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. HK.02.02/MENKES/148/1/2010 tentang Izin dan Penyelenggaraan Praktik Perawat, khususnya Pasal 12 ayat 2, disebutkan bahwa perawat wajib terus

meningkatkan mutu pelayanan profesinya dengan mengikuti perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi melalui pendidikan dan pelatihan yang diselenggarakan oleh pemerintah maupun organisasi profesi. Dengan demikian, pelatihan merupakan salah satu strategi yang efektif dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia (SDM). Sebagai tenaga kesehatan yang berada di garda terdepan, perawat memegang peranan penting dalam menjaga serta meningkatkan mutu pelayanan kesehatan. Di tengah tantangan globalisasi, fasilitas pelayanan kesehatan dituntut untuk memiliki perawat dengan kinerja yang optimal agar mampu memberikan pelayanan yang berkualitas kepada masyarakat, khususnya pasien sebagai penerima layanan utama. Oleh sebab itu, pelatihan yang tepat menjadi kebutuhan penting untuk memperkuat kompetensi perawat sekaligus mendukung tercapainya tujuan organisasi (Amir & Ningsih, 2021).

Selain itu, program pendidikan dan pelatihan bagi tenaga kerja juga memberikan berbagai manfaat, baik bagi pengembangan individu maupun peningkatan efektivitas organisasi secara keseluruhan (Ghozali et al., 2020). Manfaat tersebut meliputi peningkatan kemampuan pengembangan diri, pengetahuan, dan profesionalisme kerja, perubahan sikap dan perilaku menjadi lebih positif, kemampuan dalam mengelola konflik, peningkatan kepuasan dan kinerja, perbaikan komunikasi dan interaksi sosial, pengurangan rasa takut terhadap hal baru di lingkungan kerja, serta peningkatan motivasi dalam mencapai tujuan organisasi.

D. Kesimpulan

Seluruh rangkaian pelatihan bagi tenaga kesehatan terlaksana dengan baik dan sesuai rencana dalam waktu satu hari. Kegiatan ini diikuti secara aktif dan penuh antusias oleh 30 peserta yang terdiri dari bidan dan perawat di Puskesmas Abiansemal II. Pemahaman peserta terhadap materi yang disampaikan tergolong sangat baik, yang terlihat dari hasil posttest menunjukkan bahwa 100% peserta mampu menjawab seluruh pertanyaan dengan benar terkait pelatihan Relaksasi Lima Jari dan Nadhi Sodana. Sementara itu, penerapan praktik teknik tersebut pada remaja masih akan dilakukan evaluasi lebih lanjut.

E. Ucapan Terima Kasih

Keberhasilan pelaksanaan kegiatan ini tidak terlepas dari kontribusi dan dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan apresiasi dan terima kasih kepada: (1) Ketua STIKES Bina Usada Bali, dan (2) Kepala Puskesmas Abiansemai II.

Daftar Pustaka

- Amir, H., & Ningsih, S. R. (2021). Keterkaitan Pendidikan dan Pelatihan dengan Peningkatan Kinerja Perawat di Ruang Melati RSUD Kota Kotamobagu. *Infokes*, 11(1), 344–348.
- Center for Disease Control and Prevention. (2018). *Masalah Kesehatan Reproduksi yang Umum Terjadi pada Wanita*.
- Dungga, E. F., & Ihsan, M. (2023). Pendidikan kesehatan reproduksi pada remaja. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Farmasi: Pharmacare Society*, 2(3), 134–139.
- Fahmiah, N. A., Huzaimah, N., & Hannan, M. (2022a). Dismenorea dan Dampaknya terhadap Aktivitas Sekolah pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Profesional (KEPO)*, 3(1), 81–87. <https://doi.org/10.36590/kepo.v3i1.307>
- Fahmiah, N. A., Huzaimah, N., & Hannan, M. (2022b). Dismenorea dan Dampaknya terhadap Aktivitas Sekolah pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Profesional (KEPO)*, 3(1), 81–87.
- Fatikhah, F. (2019). Studi Fenomenologi Peningkatan Profesional Keperawatan Melalui Kredensial di RSUD Tugurejo Semarang. *The 9th University Research Colloquium (Urecol)*, 9(1).
- Ghozali, I., Iswati, S., & Adam, S. (2020). Pengembangan Sumber Daya Manusia Berbasis Kompetensi Sebagai Upaya Meningkatkan Kinerja Organisasi Di Pt. Pertamina Lubricant Jakarta. *Ekonika: Jurnal Ekonomi Universitas Kadiri*, 5(2), 211.
- Hamlin, A. S., & Robertson, T. M. (2017). Pain and complementary therapies. *Critical Care Nursing Clinics*, 29(4), 449–460.
- Insani, W. N. (2020). The effects of self hypnosis technique towards the decreasing of menstruation pain level to girls teenager at smkn 2 sumedang of sumedang regency in 2019. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 5(1), 22–28.
- Karuniadi, I. G. A. M., Widiastini, L. P., & Darma, I. G. G. M. S. (2025). The Effectiveness Combination of Five-Finger Hypnosis and Nadhi Shodhana in Reducing Adolescent Dysmenorrhea Pain in Mekarbuwana Village. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 12(2), 182–189.
- Karuniadi, I. G. A. M., Widiastini, L. P., & Saraswati, P. A. D. (2023). The Effectiveness of YOPI (Yoga and Lavender Aromatherapy) in Reducing Menstrual Pain (Dysmenorrhea) in Young Women in Mekarbhuan Village, Badung. *Midwifery and Nursing Research*, 5(1), 28–31.
- Kucukkelepce, D. S., Unver, H., Nacar, G., & Tashan, S. T. (2021). The effects of acupressure and yoga for coping with premenstrual syndromes on premenstrual symptoms and quality of life. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 42, 101282.
- 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>
- Menteri Hukum dan Hak Asasi Manusia Republik Indonesia. (2014). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2014 Tentang Tenaga Kesehatan. In *Menteri Hukum dan Hak Asasi Manusia Republik Indonesia* (pp. 4–37).
- Menteri Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia no. 19 tahun 2024*.
- Ningsih, S., & Wintarsih, W. (2022). Hubungan kompetensi, pelatihan dan pendidikan dengan kinerja bidan. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 7(3).
- 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.
- 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.
- Septiyani, T. (2022). *Riwayat Keluarga , Aktivitas Fisik dan Pola Makan terhadap Kejadian Dismenorea Primer pada Wanita Family History , Physical Activity and Diet on the Incidence of Primary Dysmenorrhea in Women*. 2(2), 88–96.
- Sindhu, P. (2017). *Hidup Sehat dan Seimbang dengan Yoga Daily Practice*. PT Mizan Pustaka.
- Sintari, S. N. N., Subhaktiyasa, P. G., & Andriana, K. R. F. (2022). Mutu Pelayanan Keperawatan Berhubungan dengan Kepuasan Pasien. *Public Inspiration: Jurnal Administrasi Publik*, 7(2), 81–88. <https://doi.org/10.22225/pi.7.2.2022.81-88>
- WHO. (2023). *Sexual and Reproductive Health and Research (SRH)*. [https://www.who.int/teams/sexual-and-reproductive-health-and-research-\(srh\)/areas-of-work/adolescent-and-sexual-and-reproductive-health-and-rights/comprehensive-sexuality-education](https://www.who.int/teams/sexual-and-reproductive-health-and-research-(srh)/areas-of-work/adolescent-and-sexual-and-reproductive-health-and-rights/comprehensive-sexuality-education)
- WHO. (2024). *Mentransformasi Kesehatan Remaja: Laporan Komprehensif WHO tentang Kemajuan dan Kesenjangan Global*. <https://www.who.int/indonesia/id/news/detail/01-11-2024-transforming-adolescent-health--who-s-comprehensive-report-on-global-progress-and-gaps>
- Widya Sena, I. G. M. (2020). Pranayama Sebagai Praktek dalam Mencegah Virus. *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 3(1), 1. <https://doi.org/10.25078/jyk.v3i1.1503>
- Woran, I. L., Tucunan, A. A. T., & Maramis, F. R. R. (2018). Hubungan antara supervisi dan keamanan kerja dengan kinerja perawat di Ruang Rawat Inap RSUD Noongan. *KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi*, 7(5).