

PREMENSTRUAL GENTLE YOGA MELALUI MEDIA TERAPI MUSIK RELAKSASI SEBAGAI UPAYA MENGATASI GEJALA PREMENSTRUAL SYNDROM (PMS) DI DESA JEMPONG TIMUR WILAYAH KERJA PUSKESMAS KARANG PULE

Nurul Qamariah Rista Andaruni¹⁾, Ana Pujianti Harahap¹⁾, Rizkia Amilia¹⁾, Indriyani Makmun¹⁾,

¹⁾Program Studi S1 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Mataram, Mataram, NTB, Indonesia

Corresponding author : Nurul Qamariah Rista Andaruni
E-mail : rista.andaruni90@gmail.com

Diterima 27 Oktober 2020, Direvisi 20 November 2020, Disetujui 20 November 2020

ABSTRAK

Berdasarkan analisis situasi yang teridentifikasi terdapat beberapa permasalahan yang dihadapi oleh mitra, yaitu sebagian besar remaja mengalami ketidaknyamanan menjelang menstruasi (7-10 Hari sebelum menstruasi) sebesar 80%, sebesar 25% remaja mengkonsumsi obat anti nyeri saat menstruasi dan tidak mengetahui cara penanganan selain mengkonsumsi obat anti nyeri, belum memiliki pengetahuan tentang *Premenstrual Gentle Yoga* dan belum mampu untuk melakukannya. Sehingga penyelesaian permasalahan yang dihadapi oleh mitra yang diberikan yaitu dengan memberikan penyuluhan *Premenstrual Gentle Yoga* Melalui Daring Sebagai Upaya Mengatasi Gejala *Premenstrual Syndrome* (PMS). Kegiatan ini diharapkan akan terus berlanjut dilakukan oleh remaja melalui Posyandu Remaja yang ada di Desa Jempong Timur. Metode kegiatan yang digunakan adalah dengan metode penyuluhan dan pelatihan. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan sebelum dan setelah kegiatan, dari 75% meningkat menjadi 85%. Potensi hasil pelaksanaan PKM-M yang telah dilaksanakan kurang lebih 1 bulan adalah remaja merasakan sekali manfaat setelah melakukan yoga, nyeri yang dirasakan agak berkurang walau belum hilang dikarenakan pelaksanaan baru dilakukan sekali dan dilakukan kembali oleh remaja dirumah masing-masing.

Kata kunci: *premenstrual gentle yoga; premenstrual syndrome*

ABSTRACT

Based on the analysis of the situation identified there were several problems faced by partners, namely most of the teenagers experienced discomfort before menstruation (7-10 days before menstruation) by 80%, 25% of adolescents took anti-pain medication during menstruation and did not know how to handle it besides consuming pain medication, do not have knowledge of *Premenstrual Gentle Yoga* and have not been able to do so. So that the solution to the problems faced by the partners given is by providing *Premenstrual Gentle Yoga* online as an Effort to Overcome *Premenstrual Syndrome* (PMS) Symptoms. It is hoped that this activity will continue to be carried out by youth through Youth Posyandu in Jempong Timur Village. The activity method used is counseling and training methods. The results showed that there was an increase in knowledge before and after the activity, from 75% to 85%. The potential results of the implementation of PKM-M that have been implemented for about 1 month are that teenagers feel once the benefits after doing yoga, the pain they feel is somewhat reduced even though they have not disappeared because the implementation has only been done once and done again by teenagers in their respective homes.

Keywords: *premenstrual gentle yoga; premenstrual syndrome*

PENDAHULUAN

Premenstrual syndrome (PMS) adalah gangguan umum yang dialami wanita baik fisik, psikologis, dan emosi pada 7-14 hari sebelum menstruasi akibat perubahan hormonal yang berhubungan dengan siklus ovulasi. Wanita dengan PMS mengalami perubahan yang bersifat psikologis, seperti mudah marah, dan perubahan fisik, seperti sakit kepala dan sakit punggung (Moghadam et al, 2014). Hingga 80% wanita mengalami setidaknya satu gejala

pramenstruasi selama siklus menstruasi (Rapkin & Winer, 2009). *Premenstrual Dysphoric Disorder* (PMDD) adalah varian sindrom pramenstruasi (PMS) yang parah dan terkadang melumpuhkan (Heinemann et al, 2012). PMS dapat mengakibatkan suasana hati yang tertekan dan komorbiditas psikiatri yang lebih besar (Takeda et al 2006). Gejala menstruasi berat secara signifikan dapat mempengaruhi kualitas hidup wanita khususnya remaja pada keberlangsungan

sekolah seperti aktivitas dan konsentrasi belajar, hubungan interpersonal, keluarga, kehidupan sosial (Tschudin et al, 2010). Data menunjukkan bahwa pelajar mengalami gangguan dalam beraktivitas, yaitu sulit konsentrasi dan gangguan interaksi sosial (Al Batanoy & Al Nohair, 2014).

Premenstrual syndrome (PMS) juga terkait dengan kecemasan dan depresi (Futterman & Rapkin, 2006; Reed et al, 2008). Etiologi gejala pramenstruasi masih belum pasti. Terdapat berbagai macam pengobatan, termasuk perubahan gaya hidup, pengobatan komplementer dan alternatif (CAM), dan terapi obat untuk PMS dan PMDD (Borenstein et al, 2007). Studi intervensi menunjukkan bahwa latihan aerobik meningkatkan hemoglobin, hematokrit, jumlah sel darah merah, dan jumlah trombosit, dan menurunkan kadar prolaktin, estradiol, dan progesteron; mengakibatkan tidak merasa mudah lelah saat bekerja, mengurangi gangguan konsentrasi, kebingungan, dan sebagian besar gejala pramenstruasi lainnya (Borenstein et al, 2007; Farrokh et al, 2015). Temuan ini mengungkapkan bahwa olahraga secara efektif mengurangi gejala PMS dan dapat digunakan sebagai pengobatan. Latihan tersebut dianggap sebagai terapi CAM untuk meningkatkan dan menjaga kesehatan fisik dan emosional. Semakin banyak bukti menunjukkan bahwa yoga menguntungkan kesehatan fisik dan mental dengan menurunkan regulasi poros hipotalamus-hipofisis-adrenal dan sistem saraf simpatik (Bertone et al, 2008), dan yoga telah menjadi metode CAM yang semakin populer dan efektif untuk pengobatan PMS (Masho et al, 2005; Potter et al, 2009).

Sebuah uji coba terkontrol secara acak di India menunjukkan bahwa latihan Yoga Nidra membantu pada pasien dengan ketidakseimbangan hormon (Rani et al, 2013). Satu studi melaporkan bahwa tiga pose yoga (khususnya kobra, cat cow, dan pose ikan) mengurangi keparahan dan durasi dismenore primer (Rakhshae et al, 2011). Studi lain melaporkan bahwa melakukan yoga dapat menurunkan dismenore (Chien et al, 2013). Bahkan program yoga yang dilakukan dirumah dengan menggunakan DVD terbukti mengurangi nyeri haid dan meningkatkan status kesehatan secara keseluruhan (Sakuma et al, 2012).

Yoga adalah latihan pikiran dan tubuh yang berasal dari sejarah filsafat India kuno. Banyak dokter yang melakukan pengobatan nyeri persisten dengan menyarankan pasien pergi ke pusat yoga. Kelas yoga yang dirancang khusus untuk wanita dengan PMS telah meningkat.

Sebagai mitra pelaksanaan PKM-M ini adalah Bidan Koordinator Puskesmas Karang Pule dengan sasarannya adalah remaja putri yang berada di wilayah kerja Puskesmas Karang Pule yaitu di Desa Jempong Timur. Remaja desa Jempong Timur belum bekerja dan masih sebagai pelajar di tingkat SMA. Kondisi ekonomi di Kawasan Jempong Timur ini masih tergolong menengah ke bawah. Kondisi lingkungan masyarakat sasaran sudah melampaui daya dukung lingkungan dikarenakan lahan terbuka hijau dan itu adalah salah satu dari strategi tim kami untuk memberikan edukasi mengenai cara meminimalisir nyeri haid yang dikhususkan bagi remaja.

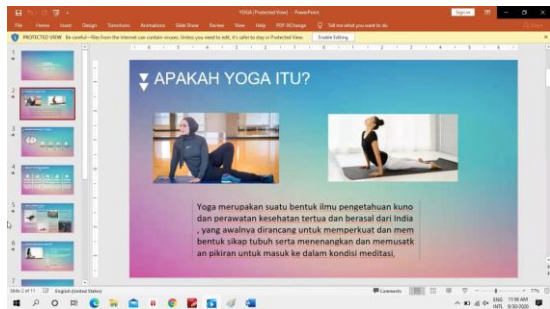
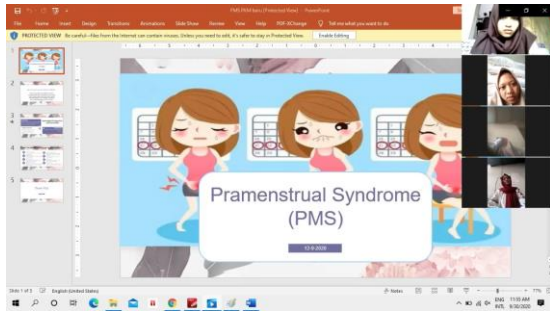
Berdasarkan analisis situasi yang teridentifikasi terdapat beberapa permasalahan yang dihadapi oleh mitra, yaitu sebagian besar remaja mengalami ketidaknyamanan menjelang menstruasi (7-10 Hari sebelum menstruasi) sebesar 80%, sebesar 25% remaja mengkonsumsi obat anti nyeri saat menstruasi dan tidak mengetahui cara penanganan selain mengkonsumsi obat anti nyeri, belum memiliki pengetahuan tentang *Premenstrual Gentle Yoga* dan belum mampu untuk melakukannya.

Sehingga penyelesaian permasalahan yang dihadapi oleh mitra yang diberikan yaitu dengan memberikan penyuluhan *Premenstrual Gentle Yoga* Melalui Daring Sebagai Upaya Mengatasi Gejala *Premenstrual Syndrome* (PMS). Kegiatan ini diharapkan akan terus berlanjut dilakukan oleh remaja melalui Posyandu Remaja yang ada di Desa Jempong Timur.

METODE

1. Metode Ceramah dan Diskusi

Kegiatan PKM-M ini dilakukan secara virtual bersama mitra yaitu remaja di Desa Jempong Timur Wilayah Kerja Puskesmas Karang Pule dengan jumlah peserta 20 remaja. Kegiatan ini diawali dengan memberikan materi penyuluhan melalui Daring. Para remaja wanita melakukan daring dari rumah masing-masing untuk menerima materi penyuluhan tentang kesehatan reproduksi dan permasalahan kesehatan reproduksi khususnya *Premenstrual Syndrome* (PMS). Kegiatan selanjutnya ialah diskusi dan tanya jawab untuk memperdalam pemahaman remaja terkait permasalahan kesehatan reproduksi yang dihadapinya serta berkaitan dengan menstruasi. Materi yang disampaikan lebih berfokus pada kesehatan reproduksi remaja wanita serta permasalahannya, sehingga remaja wanita lebih memahami tatalaksana permasalahannya khususnya berkaitan dengan menstruasi.



Gambar 1. Penyampaian Materi (Penyuluhan)

Gambar 1 menunjukkan proses pelaksanaan awal kegiatan PKM-M bersama mitra dengan memberikan penyuluhan terkait *premenstrual syndrome* dan konsep dasar yoga.

2. Metode Praktik

Pada metode ini sebelum memulai yoga, para remaja dilakukan pengukuran terhadap keluhan gejala PMS yang dialami oleh remaja melalui google form. Selanjutnya, remaja diajarkan melakukan *Premenstrual Gentle Yoga* melalui daring.

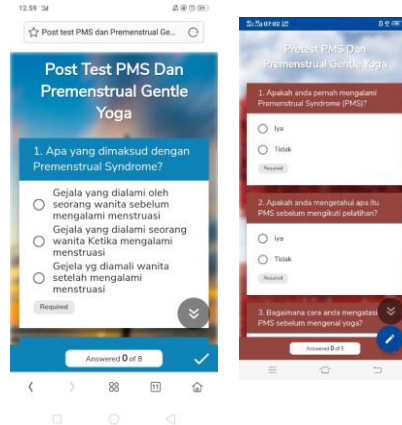


Gambar 2. Demonstrasi *Premenstrual Gentle Yoga*

Gambar 2 menunjukkan kegiatan inti pelaksanaan PKM-M yaitu mengajarkan tutorial terkait gerakan *premenstrual gentle yoga* pada mitra.

3. Metode Evaluasi

Pada metode ini akan dilakukan evaluasi terkait pengetahuan remaja tentang *Premenstrual Gentle Yoga* melalui google form.



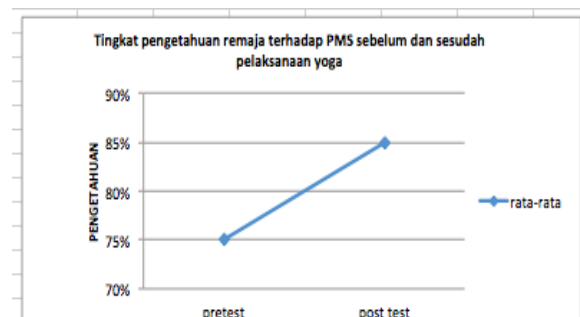
Gambar 3. Evaluasi Kegiatan

Gambar 3 menunjukkan metode posttest untuk mengetahui tingkat pemahaman mitra terhadap pelaksanaan PKM-M.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang dicapai mengacu pada indikator keberhasilan jangka panjang/pendek, selama pelaksanaan kegiatan PKM-M yang dapat dilihat dari kesesuaian jenis dan jumlah luaran yang telah dihasilkan serta presentase hasil terhadap keseluruhan target kegiatan. Tentunya dalam pelaksanaan kegiatan yang telah dilakukan terdapat perubahan kegiatan maupun penambahan kegiatan akan tetapi hal tersebut dapat diselesaikan dengan koordinasi dan konsultasi bersama pihak-pihak terkait. Hasil yang dicapai selama pelaksanaan kegiatan ialah **“Menjadi Subjek Edukasi Kepada Para Remaja Jempeng Timur”**.

Berdasarkan pelaksanaan kegiatan pengabdian yang telah dilakukan selama 2 bulan dengan melihat indikator keberhasilan jangka pendek dapat dilihat pada Gambar diagram tersebut. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar remaja Paham dari materi yang disampaikan oleh panitia mengenai yoga yang dapat meminimalisir nyeri haid pada saat PMS. Berikut ini merupakan grafik hasil pelaksanaan sebelum dan setelah pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat:



Gambar 4. Diagram sebelum dan sesudah pelatihan yoga

Gambar 4 di atas menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan sebelum dan setelah kegiatan, dari 75% meningkat menjadi 85%.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kami ucapkan kepada Kemendikbud dalam pelaksanaan PKM-M.

DAFTAR RUJUKAN

- Al-Batanony, M. A., & Al Nohair, S. F. (2014). Prevalence of Premenstrual Syndrome and Its Impact on Quality of Life among University Medical Students, Al Qassim University, KSA. *Public Health Research*, 4(1), 1–5.
- Bertone-Johnson, E. R., Hankinson, S. E., Johnson, S. R., & Manson, J. A. E. (2008). Cigarette smoking and the development of premenstrual syndrome. *American Journal of Epidemiology*, 168, 938–945. <https://doi.org/10.1093/aje/kwn194>
- Borenstein, J. E., Dean, B. B., Leifke, E., Korner, P., & Yonkers, K. A. (2007). Differences in symptom scores and health outcomes in premenstrual syndrome. *Journal of Women's Health*, 16, 1139–1144. <https://doi.org/10.1089/jwh.2006.0230>
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*, 287. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>
- Chien, L. W., Chang, H. C., & Liu, C. F. (2013). Effect of yoga on serum homocysteine and nitric oxide levels in adolescent women with and without dysmenorrhea. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 19, 20–23. <https://doi.org/10.1089/acm.2011.0113>
- Direkvand-Moghadam, A., Sayehmiri, K., Delpisheh, A., & Satar, K. (2014). Epidemiology of premenstrual syndrome, a systematic review and meta-analysis study. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 8, 106–109. <https://doi.org/10.7860/JCDR/2014/8024.4021>
- Farrokh-Eslamlou, H., Oshnouei, S., Heshmatian, B., & Akbari, E. (2015). Premenstrual syndrome and quality of life in Iranian medical students. *Sexual and Reproductive Healthcare*, 6, 26–27. <https://doi.org/10.1016/j.srhc.2014.06.009>
- Heinemann, L. A. J., Minh, T. Do, Heinemann, K., Lindemann, M., & Filonenko, A. (2012). Intercountry Assessment of the Impact of Severe Premenstrual Disorders on Work and Daily Activities. *Health Care for Women International*, 33, 109–124. <https://doi.org/10.1080/07399332.2011.610530>
- Masho, S. W., Adera, T., & South-Paul, J. (2005). Obesity as a risk factor for premenstrual syndrome. *Journal of Psychosomatic Obstetrics and Gynecology*, 26, 33–39. <https://doi.org/10.1080/01443610400023049>
- Potter, J., Bouyer, J., Trussell, J., & Moreau, C. (2009). Premenstrual syndrome prevalence and fluctuation over time: Results from a French population-based survey. *Journal of Women's Health*, 18, 33–39. <https://doi.org/10.1089/jwh.2008.0932>
- Rakhshae, Z. (2011). Effect of Three Yoga Poses (Cobra, Cat and Fish Poses) in Women with Primary Dysmenorrhea: A Randomized Clinical Trial. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 24, 192–196. <https://doi.org/10.1016/j.jpag.2011.01.059>
- Rani, M., Singh, U., Agrawal, G. G., Natu, S. M., Kala, S., Ghildiyal, A., & Srivastava, N. (2013). Impact of yoga nidra on menstrual abnormalities in females of reproductive age. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 9, 925–299. <https://doi.org/10.1089/acm.2010.0676>
- Rapkin, A. J., & Winer, S. A. (2009). Premenstrual syndrome and premenstrual dysphoric disorder: Quality of life and burden of illness. *Expert Review of Pharmacoeconomics and Outcomes Research*, 9, 157–170. <https://doi.org/10.1586/erp.09.14>
- Reed, S. C., Levin, F. R., & Evans, S. M. (2008). Changes in mood, cognitive performance and appetite in the late luteal and follicular phases of the menstrual cycle in women with and without PMDD (premenstrual dysphoric disorder). *Hormones and Behavior*, 54, 185–193. <https://doi.org/10.1016/j.yhbeh.2008.02.018>
- Sakuma, Y., Sasaki-Otomaru, A., Ishida, S., Kanoya, Y., Arakawa, C., Mochizuki, Y., Seiishi, Y., & Sato, C. (2012). Effect of a home-based simple yoga program in child-care workers: A randomized controlled trial. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 18, 769–776. <https://doi.org/10.1089/acm.2011.0080>
- Tschudin, S., Berteau, P. C., & Zemp, E. (2010).

Prevalence and predictors of premenstrual syndrome and premenstrual dysphoric disorder in a population-based sample. *Archives of Women's Mental Health*, 13, 485–494. <https://doi.org/10.1007/s00737-010-0165-3>

Wang, Chen, Horby, P. W., Hayden, F. G., & Gao, G. F. (2020). A novel coronavirus outbreak of global health concern. In *The Lancet*. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30185-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30185-9)

Wang, Cuiyan, Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., & Ho, R. C. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17, 1729. <https://doi.org/10.3390/ijerph17051729>