

Pengaruh Senam Aerobik dan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Gejala Premenstrual Syndrome (PMS) pada Remaja Putri di Puskesmas Cimanggu Kabupaten Pandeglang Tahun 2024

The Effect of Aerobic Exercise and Progressive Muscle Relaxation Techniques on Reducing Symptoms of Premenstrual Syndrome (PMS) in Adolescent Girls at the Cimanggu Community Health Center, Pandeglang Regency in 2024

^{1)*} Sri Ayu Hardiyanti ²⁾ Shinta Mona Lisca ³⁾ Meinasari Kurnia Dewi
^{1,2,3} Universitas Indonesia Maju.

*Email: ¹⁾ 14sriayu@gmail.com, ²⁾ shintamona@gmail.com, ³⁾ meinasarikurniadewi@gmail.com

*Correspondence: ¹⁾ Sri Ayu Hardiyanti

DOI:

10.59141/comserva.v4i1.1329

ABSTRAK

Premenstrual syndrome (PMS) merupakan kumpulan gejala fisik, psikologis, dan emosi terkait dengan siklus menstruasi yang secara konsisten terjadi selama tahap luteal dari siklus menstruasi akibat perubahan hormonal yang berhubungan dengan siklus ovulasi dan menstruasi. Penyebab PMS perubahan hormonal, prostaglandin, diet, obat-obatan, dan gaya hidup. Dampak Pengaruh dari PMS yaitu mengganggu aktivitas sehari-hari, mengganggu kualitas hidup dan produktivitas serta sosial remaja putri. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam aerobik dan teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan gejala premenstrual syndrome (PMS) pada remaja putri di puskesmas cimanggu tahun 2024. Hasil penelitian diperoleh yang di berikan intervensi senam aerobik gejala PMS hilang pada evaluasi ke 2 yaitu 1 hari sebelum menstruasi. Pada remaja yang di berikan intervensi teknik relaksasi otot progresif gejala PMS hilang pada evaluasi ke 2 yaitu 1 hari sebelum menstruasi. Terdapat perbedaan gejala fisik 1 item pada evaluasi hari ke 4 sebelum menstruasi, responden yang diberikan teknik relaksasi lebih efektif dibandingkan yang diberikan senam aerobik. Terdapat kesamaan waktu gejala PMS hilang pada hari ke 1 sebelum menstruasi. Diharapkan dapat mengimplementasikan pemberian senam aerobik dan teknik relaksasi otot progresif untuk mengurangi gejala PMS pada remaja putri.

Kata kunci: Aerobik, PMS, Relaksasi

ABSTRACT

Premenstrual syndrome (PMS) is a collection of physical, psychological, and emotional symptoms related to the menstrual cycle that consistently occur during the luteal stage of the menstrual cycle due to hormonal changes associated with the ovulation and menstrual cycles. Causes of PMS are hormonal changes, prostaglandins, diet, medications, and lifestyle. The impact of PMS is that it disrupts daily activities, disrupts the quality of life, productivity and social life of young women. The aim of this study was to determine the effect of aerobic exercise and progressive muscle relaxation techniques on reducing the symptoms of premenstrual syndrome (PMS) in young women at the Cimanggu health center in 2024. The results of the study were that when given aerobic exercise intervention, the PMS symptoms disappeared on the second evaluation, namely 1 day before menstruation. In adolescents who were given progressive muscle relaxation technique intervention, PMS symptoms disappeared at the second evaluation, namely 1 day before menstruation. There was a difference in physical symptoms of 1 item on the 4th day of evaluation

before menstruation, respondents who were given relaxation techniques were more effective than those who were given aerobic exercise. There is a similarity in the time when PMS symptoms disappear on the 1st day before menstruation. It is hoped that we can implement aerobic exercise and progressive muscle relaxation techniques to reduce PMS symptoms in adolescent girls.

Keywords: Aerobics, PMS, Relaxation

PENDAHULUAN

Remaja yakni penduduk dalam rentang usia 10 sampai dengan 18 tahun (Kemenkes, 2021). Menstruasi yaitu proses terjadinya pelepasan bagian lapisan dalam pada dinding uterus (endometrium) yang banyak pembuluh darahnya, menstruasi terjadi selama 5 sampai dengan 7 hari setiap bulan (Safitri, 2022). Premenstrual syndrome (PMS) yaitu adanya beberapa tanda gejala fisik dan mental serta emosi yang berhubungan dengan haid yang secara konsisten terjadi selama tahap luteal dari siklus haid karena perubahan hormon berkaitan dengan siklus ovulasi dan haid (Daiyah et al., 2021).

Prevalensi PMS di Dunia yaitu 48%, angka kejadian PMS tertinggi di Dunia yaitu di negara Iran sebanyak 98% dan angka kejadian PMS terendah yaitu di negara Perancis sekitar 12%, angka kejadian PMS tertinggi yakni di Asia, bagian Eropa yang terendah. Di India dilakukan penelitian diperoleh remaja dengan gejala PMS 94,8% dan gejala sedang sampai berat 65,7%. Angka kejadian PMS di Indonesia tahun 2022 yaitu 80-90%, angka kejadian PMS di Provinsi Banten tahun 2022 yaitu 89% (Banten, 2022). Angka kejadian PMS di Kabupaten Pandeglang tahun 2022 yaitu 85% (Pandeglang, 2022).

Penyebab PMS belum diketahui, tetapi PMS bisa disebabkan perubahan hormon prostaglandin, gaya hidup pada remaja, adanya diet bahkan disebabkan karena obat-obatan. Pengaruh dari PMS yaitu mengganggu aktivitas sehari-hari, mengganggu kualitas hidup dan produktivitas serta sosial remaja putri. Dampak PMS pada remaja yaitu terganggunya kegiatan belajar, penurunan konsentrasi belajar sampai jarang masuk sekolah, adanya penurunan prestasi, penurunan aktivitas dan motivasi serta minat remaja putri (NI, 2022).

Penanganan PMS dapat dengan cara melakukan perubahan gaya hidup, terapi obat dan psikoterapi (Anggraeni, 2018). Penanganan non farmakologis PMS dapat ditangani yaitu dengan senam aerobik. Senam aerobik menurut Dr. Kenneth Cooper yaitu beberapa gerakan pada tubuh yang teratur yang bisa memompa oksigen serta meningkatkan denyut jantung, gerakan dapat diikuti alunan musik (NI, 2022).

Mengurangi dan mencegah PMS dapat dengan cara melakukan olahraga secara teratur, mengatur pola makan, memenuhi nutrisi dengan baik, menjaga berat badan (Mutianingsih et al., 2022). Olahraga teratur 3-5 kali selama 20-30 menit dilakukan dalam seminggu dengan selang waktu sehari untuk istirahat. Nyeri PMS dapat dikurangi dengan cara olahraga, jika tidak melakukan olahraga dapat berakibat meningkatkan keparahan PMS, misalkan adanya tegang, emosi, dan depresi. Berdasarkan Eryna Rezkiteori (Daiyah et al., 2021) dengan olahraga atau aktivitas fisik dapat meningkatkan produksi endorfin, sehingga kadar estrogen dan steroid menurun, dan dapat memperlancar penyaluran udara bersih pada otot, kadar kortisol dapat menurun serta akan meningkatkan perilaku psikologi (Daiyah et al., 2021).

Menurut penelitian Annisa Farah NI (2020) nilai $p < 0,000 < 0,05$, sehingga ada pengaruh senam aerobik terhadap tingkat kecemasan mahasiswa S1 Ilmu Keperawatan saat mengalami PMS di STIKes

Bhamada Slawi (NI, 2022). Penelitian (Anggraeni, 2018) nilai $p < 0,001 < 0,05$, maka terdapat pengaruh senam aerobik terhadap penurunan gejala PMS pada remaja putri di SMP Negeri 1 Bangkalan (Anggraeni, 2018).

Penanganan gejala PMS dapat juga dilakukan secara non farmakologis dengan cara melakukan teknik relaksasi otot progresif (Siska Bela Damayanti, 2020). Relaksasi otot progresif yakni cara peregangan dan relaksasi sekelompok otot dan tertuju pada perasaan santai. Relaksasi otot progresif bermanfaat menurunkan ketegangan otot, mengurangi tingkat kecemasan, sehingga setelah melakukan relaksasi otot dapat meningkatkan konsentrasi, emosi positif terbentuk, menurunkan ketegangan otot, mengurangi kecemasan, mengurangi nyeri leher dan punggung. Tidak ada efek samping pada relaksasi otot progresif, namun gampang melakukannya. Penelitian (Widyaningrum & Sari, 2018) diperoleh penelitian nilai $p < 0,001 < 0,05$, disimpulkan adanya Pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap perubahan tingkat kecemasan menghadapi PMS pada siswi kelas 7 di SMPN 1 Bendo Kabupaten Magetan (Widyaningrum & Sari, 2018).

Berdasarkan data di Puskesmas Cimanggu pada tahun 2022 remaja yang datang ke Puskesmas untuk konsultasi gejala PMS yaitu sebanyak 32 kasus (Cimanggu, 2022). Pada tahun 2023 yaitu pada bulan Januari sampai November diperoleh data remaja putri dengan PMS yang datang ke Puskesmas Cimanggu sebanyak 39 kasus, dapat disimpulkan terjadi peningkatan kasus PMS pada remaja di Puskesmas Cimanggu (Cimanggu, 2023).

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Senam Aerobik dan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Gejala Premenstrual Syndrome (PMS) pada Remaja Putri di Puskesmas Cimanggu tahun 2024”.

METODE

Metode Penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Penelusuran rujukan ilmiah untuk memperoleh konsep teori asuhan kebidanan berdasarkan hasil penelitian terdahulu dan studi kasus yaitu studi langsung penerapan kebidanan berdasarkan Evidence Based.

Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Cimanggu Pandeglang pada bulan Januari tahun 2024. Informan pada penelitian ini yaitu pada 2 orang remaja putri yang mengalami gejala PMS yang datang berkunjung Puskesmas Cimanggu Pandeglang. Adapun kriteria khusus (inklusi) yang digunakan pada penelitian ini yaitu remaja putri yang mengalami gejala PMS dan menandatangani informed consent sebagai bentuk kesediaan menjadi subjek penelitian dan dapat berkomunikasi dengan baik. Adapun yang menjadi kriteria eksklusi pada penelitian ini yaitu remaja putri yang mengalami gejala PMS dengan komplikasi atau adanya kelainan pada rahim.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penurunan gejala PMS pada remaja putri dengan memberikan intervensi senam aerobik di Puskesmas Cimanggu Pandeglang.

Pada Responden 1 yang di berikan intervensi senam aerobik, saat responden awal datang 7 hari sebelum menstruasi dengan gejala PMS fisik yaitu kram, nyeri perut, nyeri kepala, nyeri pada payudara, perut kembung (5 item) dan gejala PMS emosi yaitu mudah tersinggung, mudah marah dan sensitive (3 item) kemudian setelah dilakukan intervensi senam aerobik pada hari ke 4 sebelum menstruasi terdapat penurunan gejala PMS fisik yaitu nyeri pada payudara, sakit kepala dan nyeri perut (3 item) dan gejala PMS emosi yaitu mudah tersinggung (1 item), evaluasi pada hari ke 1 sebelum menstruasi sudah tidak mengalami gejala PMS fisik maupun emosi (0 item).

Olahraga secara teratur, menjaga berat badan, dan menjaga pola makan yang dapat mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu mengurangi terjadinya premenstrual syndrome. Olahraga yang teratur adalah olahraga yang dilakukan secara teratur 3-5 kali dalam seminggu dengan selang waktu sehari untuk istirahat dan durasinya selama 20-30 menit. Olahraga merupakan faktor yang dapat mengurangi rasa sakit akibat Premenstrual syndrome, sehingga apabila olahraga rendah dapat meningkatkan keparahan dari Premenstrual syndrome, seperti rasa tegang, emosi, dan depresi. Sebuah teori menyebutkan dengan adanya olahraga maupun aktivitas fisik akan meningkatkan produksi endorfin, menurunkan kadar estrogen dan hormon steroid lainnya, memperlancar transport oksigen di otot, menurunkan kadar kortisol, dan meningkatkan perilaku psikologi (Daiyah et al., 2021).

Menurut hasil penelitian terjadi penurunan gejala PMS pada responden 1 setelah diberikan intervensi senam aerobik. Sejalan dengan penelitian Annisa Farah NI (2020) diperoleh nilai p value $0,000 < 0,05$, terdapat pengaruh senam aerobik terhadap tingkat kecemasan mahasiswi S1 Ilmu Keperawatan saat mengalami pramenstruasi sindrom di STIKes Bhamada Slawi. (NI, 2022). Penelitian (Anggraeni, 2018) diperoleh hasil nilai p value $0,001 < 0,05$, sehingga ada pengaruh Senam Aerobik terhadap Penurunan Gejala Premenstrual Syndrome Pada Remaja Putri Di SMPN 1 Bangkalan (Anggraeni, 2018).

Menurut asumsi peneliti tidak ada kesenjangan antara penelitian yang dilakukan dengan hasil penelitian terdahulu.

Penurunan gejala PMS pada remaja putri dengan memberikan intervensi teknik relaksasi otot progresif di Puskesmas Cimanggu Pandeglang.

Pada Responden 2 yang di berikan intervensi teknik relaksasi otot progresif, saat responden awal datang 7 hari sebelum menstruasi dengan gejala PMS fisik yaitu kram, nyeri perut, nyeri kepala, nyeri pada payudara, perut kembung (5 item) dan gejala PMS emosi yaitu mudah tersinggung, mudah marah dan sensitive (3 item) kemudian setelah dilakukan intervensi teknik relaksasi otot progresif pada hari ke 4 sebelum menstruasi terdapat penurunan gejala PMS fisik yaitu nyeri kepala dan nyeri perut (2 item) dan gejala PMS emosi yaitu mudah marah (1 item), evaluasi pada hari ke 1 sebelum menstruasi sudah tidak mengalami gejala PMS fisik maupun emosi (0 item).

Menurut pandangan ilmiah relaksasi merupakan 2 perpanjangan serabut otot skeletal, sedangkan ketegangan merupakan konsentrasi terhadap perpindahan serabut otot. Pembebasan dari ketegangan otot maupun pikiran senetral mungkin ketika seseorang mengalami ketegangan dan kecemasan yang bekerja adalah sistem syaraf simpatetis, sedangkan pada waktu rileks yang bekerja adalah sisitem syaraf parasimpatetis (Rahmawati & Setyawati, 2016). Teknik ini digunakan untuk mengatasi kekhawatiran/ kecemasan atau stress melalui pengendoran otot-otot syaraf (Thantawy, 2001).

Relaksasi otot atau relaksasi progresif merupakan suatu metode yang terdiri peregangan dan relaksasi sekelompok otot, serta memfokuskan pada perasaan rileks. Manfaat melakukan relaksasi otot progresif untuk menurunkan ketegangan otot, mengurangi tingkat kecemasan. Dengan begitu orang yang setelah melakukan relaksasi otot ini dapat meningkatkan rasa kebugaran dan konsentrasi, membangun emosi positif dan emosi negatif, dan menurunkan ketegangan otot, kecemasan, nyeri leher dan punggung (Solehati & Kosasih, 2015).

Sejalan dengan penelitian (Widyaningrum & Sari, 2018) diperoleh penelitian nilai p $0,001 < 0,05$, disimpulkan terdapat Pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap perubahan tingkat

kecemasan menghadapi premenstrual syndrome (PMS) pada siswi kelas 7 di SMPN 1 Bendo Kabupaten Magetan (Widyaningrum & Sari, 2018).

Menurut asumsi peneliti tidak ada kesenjangan antara penelitian terdahulu dan teori dengan penelitian yang dilakukan sekarang.

Perbandingan antara pengaruh pemberian senam aerobik dan teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan gejala PMS pada remaja putri di Puskesmas Cimanggu Pandeglang.

Tabel 1 Perbandingan Antara Responden 1 dan Responden 2

	Diberikan Intervensi Senam Aerobik (Responden 1)				Diberikan Intervensi Teknik Relaksasi Otot Progresif (Responden 2)			
	Sebelum hari ke 7 Tanggal 31-01-2024	Sebelum haid hari ke 3-02-2024	Sebelum haid 4hari ke 6-02-2024	Sebelum haid 1hari ke 01-02-2024	Sebelum haid 7hari ke 4 Tanggal 04-01-2024	Sebelum haid 1hari ke 07-01-2024	Sebelum haid 1hari ke 07-01-2024	Sebelum haid 1hari ke 07-01-2024
Remaja dengan gejala PMS								
Jumlah gejala fisik	5 item	3 item	0 item	5 item	2 item	0 item		
Jumlah gejala emosi	3 item	1 item	0 item	3 item	1 item			

Berdasarkan hasil penelitian terdapat perbedaan penurunan gejala PMS pada responden 1 yang diberikan senam aerobik dan responden 2 yang diberikan teknik relaksasi otot progresif.

Terdapat perbedaan waktu penurunan gejala PMS pada responden yang diberikan intervensi senam aerobik dan teknik relaksi otot progresif. Pada evaluasi hari ke 4 sebelum menstruasi pada responden yang diberikan intervensi senam aerobik terdapat penurunan gejala PMS fisik 3 item dan gejala PMS emosi 1 item, sedangkan pada reponden yang diberikan teknik relaksi otot progresif ada evaluasi hari ke 4 sebelum menstruasi hanya terdapat gejala fisik 2 item dan gejala emosi 1 item, maka disimpulkan penurunan gejala PMS lebih evektif menggunakan teknik relaksasi otot progresif dibandingkan senam aerobik.

Dari ke-2 responden yang dilakukan penelitian menggunakan intervensi senam aerobik dan teknik relaksi otot progresif pada evaluasi hari ke 1 sebelum menstruasi sudah tidak mengalami gejala PMS lagi. Dapat disimpulkan bahwa semua responden mengalami penurunan gejala PMS mulai pada evaluasi hari ke 4 sebelum menstruasi dan evaluasi hari ke 1 sebelum menstruasi.

Penatalaksanaan yang dilakukan peneliti menjelaskan kepada Nn.A dan Nn.G selama intervensi untuk datang ke Puskesmas Cimanggu agar dilakukan evaluasi gejala PMS menggunakan lembar observasi dan dilakukan 2 kali evaluasi yaitu hari ke 4 sebelum menstruasi dan hari ke 1 sebelum menstruasi.

Berdasarkan asumsi peneliti hasil penelitian yang dilakukan menggunakan intervensi senam aerobik dan teknik relaksasi otot progresif sejalan dengan beberapa hasil penelitian terdahulu yang menyatakan ada pengaruh antara pemberian senam aerobik dan teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan gejala PMS pada remaja putri, dan teknik relaksasi otot polos lebih efektif dibandingkan senam aerobik untuk mengatasi gejala PMS pada remaja Putri di Puskesmas Cimanggu tahun 2024.

SIMPULAN

1. Pada remaja yang di berikan intervensi senam aerobik gejala PMS hilang pada evaluasi ke 2 yaitu 1 hari sebelum menstruasi.
2. 5.1.2 Pada remaja yang di berikan intervensi teknik relaksasi otot progresif gejala PMS hilang pada evaluasi ke 2 yaitu 1 hari sebelum menstruasi.
3. 5.1.3 Terdapat perbedaan gejala fisik 1 item pada evaluasi hari ke 4 sebelum menstruasi, responden yang diberikan teknik relaksasi lebih efektif dibandingkan yang diberikan senam aerobik. Terdapat kesamaan waktu gejala PMS hilang pada hari ke 1 sebelum menstruasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, N. (2018). Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Penurunan Gejala Premenstrual Syndrome Pada Remaja Putri Di Smpn 1 Bangkalan. *JURNAL ILMIAH OBSGIN: Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan & Kandungan P-ISSN: 1979-3340 e-ISSN: 2685-7987, 10(2), 13–23.*
- Banten, D. (2022). *Profil Dinkes Banten. Serang.*
- Daiyah, I., Rizani, A., & Adella, E. R. (2021). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dan Indeks Massa Tubuh (IMT) Dengan Kejadian Pre-Menstrual Syndrome Pada Remaja Putri. *Jurnal Inovasi Penelitian, 2(7), 2273–2286.*
- Kemenkes. (2021). *Pentingnya Menjaga Kesehatan Reproduksi Saat Menstruasi.*
- Mutianingsih, R., Muliani, S., Supiana, N., Safinatunnaja, B. Q., Munawarah, Z., & Mawaddah, S. (2022). *Penyuluhan kesehatan dalam siklus hidup perempuan.* Penerbit NEM.
- Rahmawati, R., & Setyawati, R. (2016). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Premenstrual Syndrome (PMS) pada Remaja Putri Pondok Pesantren Fathul Huda Kebondalem Purwokerto. *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling, 1(1).*
- Safitri, R. (2022). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan Kejadian Dismenore pada Remaja Putri Kelas XI IPA Di SMAN 1 Rantau.* Universitas Islam Kalimantan MAB.
- Siska Bela Damayanti, S. (2020). *Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Stres Remaja Putri Saat Premenstrual Syndrome.* Universitas Kusuma Husada.
- Solehati, T., & Kosasih, C. E. (2015). Konsep dan aplikasi relaksasi dalam keperawatan maternitas. *Bandung: PT. Refika Aditama.*
- Thantawy, R. (2001). *Kamus bahasa Indonesia-Gayo.* PT Balai Pustaka.
- Widyaningrum, D. A., & Sari, D. I. P. (2018). Pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap perubahan tingkat kecemasan menghadapi premenstrual syndrome (PMS). *Jurnal Keperawatan, 11(1), 9.*



© 2024 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).