

## Optimalisasi Penerapan Senam Yoga Premenstrual Syndrome Wanita Usia Subur

Jumiati Riskiyani Dwi Nandia<sup>1</sup>, Atika Dhiah Anggraini<sup>2</sup>, Fajar Alam<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Indonesia

### Corresponding Author

**Nama Penulis:** Jumiati Riskiyani Dwi Nandia

E-mail: [riezky0501@gmail.com](mailto:riezky0501@gmail.com)

### Abstrak

Secara umum, upaya penanganan sindrom pramenstruasi hanya terfokus pada penurunan intensitas skala nyeri haid (dismenore) melalui pemberian obat antinyeri. Namun, penggunaan obat-obatan tersebut tidak mencakup pengobatan gejala psikologis yang dialami wanita pada fase sindrom pramenstruasi. Angka kejadian sindrom pramenstruasi di Indonesia dialami (70%-90%) oleh wanita usia subur dan (2%-10%) mengalami gejala pramenstruasi berat. Latihan yoga adalah metode latihan tubuh yang menyeimbangkan sistem saraf otonom yang berdampak pada gangguan fisik dan psikologis yang berhubungan dengan kecemasan. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pemahaman tentang premenstrual syndrome dan cara pengobatannya melalui terapi non farmakologis berupa senam yoga premenstrual syndrome. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah metode ceramah, sharing dan diskusi serta praktik yoga sindrom pramenstruasi dengan total 21 peserta wanita usia subur. Hasil dari kegiatan ini adalah pemahaman dan kemampuan individu dalam menangani sindrom pramenstruasi meningkat yang dibuktikan dengan mampu menjawab pertanyaan dengan benar dan mampu melakukan latihan yoga pramenstruasi dengan baik. Yoga premenstrual syndrome sangat efektif dan efisien dalam meminimalisir keluhan sindrom pramenstruasi pada wanita usia subur. Olahraga ini sebaiknya dilakukan secara rutin setiap hari sebelum menstruasi.

**Kata Kunci** - yoga, sindrom, pramenstruasi, wanita usia subur, terapi non farmakologi

### Abstract

In general, efforts to treat premenstrual syndrome only focus on reducing the intensity of menstrual pain scale (dysmenorrhea) through administration of anti-pain drugs. However, the use of these drugs does not cover the treatment of psychological symptoms experienced by women in the premenstrual syndrome phase. The incidence of premenstrual syndrome in Indonesia is experienced (70% -90%) by women of reproductive age and (2% - 10%) experiencing severe premenstrual symptoms. Yoga practice is a body exercise method that balances the autonomic nervous system which has an impact on physical and psychological disorders associated with anxiety. The purpose of this activity is to increase understanding of premenstrual syndrome and how to treat it through non-pharmacological therapy in the form of premenstrual syndrome yoga exercises. The method used in this activity is the lecture method, sharing and discussion as well as the practice of premenstrual syndrome yoga with a total of 21 participants of reproductive age women members. The result of this activity is that individual understanding and ability in handling premenstrual syndrome increases as evidenced by being able to answer questions correctly and being able to practice premenstrual yoga well. Yoga Premenstrual syndrome is very effective and efficient in minimizing premenstrual syndrome complaints in women of childbearing age. This exercise should be done regularly every day before menstruation.

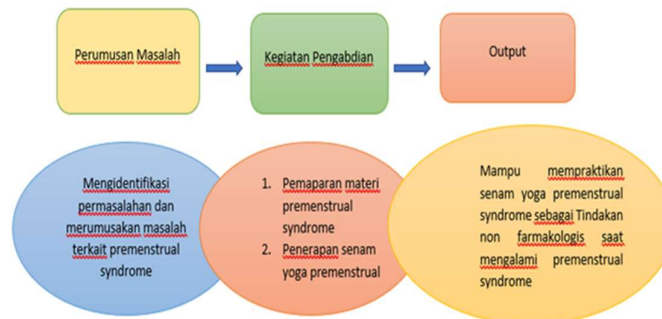
**Keywords** - yoga, syndrome, presmenstrual, women of childbearing age, non pharmacological therapy

## PENDAHULUAN

Beberapa waktu sebelum menstruasi, pada umumnya wanita usia subur mengalami kumpulan gejala fisik, psikologis dan emosi yang terkait dengan siklus menstruasi wanita sebelum datang bulan yang disebut Premenstrual syndrome (PMS). Angka kejadian premenstrual syndrome di Indonesia dialami (70%-90%) oleh wanita usia reproduktif dan (2%-10%) mengalami gejala premenstrual berat (Nuvitasari et al., 2020). Setiap individu berbeda tergantung tingkat keparahannya, namun pada umumnya gejala menghilang dalam waktu empat hari setelah periode menstruasi dimulai. Gejala premenstrual syndrome bisa bersifat ringan atau bahkan sama sekali tidak terasa. Namun sebagian wanita merasakan mengalami gejala sindrom pramenstruasi yang sangat parah hingga mengganggu aktivitas sehari-hari (Ritung & Olivia, 2018). Dari hasil observasi melalui wawancara mitra pengabdian bahwa penawaran kegiatan pengabdian berupa latihan senam yoga premenstrual syndrome sangat tepat untuk dapat dilaksanakan karena keuhan premenstrual syndrome adalah hal umum yang sering dialami oleh setiap wanita setiap bulannya, sehingga mitra bersedia untuk berlatih bersama dan menambah wawasan untuk penanganan keluhan tersebut. Pada umumnya setiap bulan wanita mengeluhkan beberapa kondisi saat menstruasi dimana tubuh yang sering lelah dan lesu, nyeri perut yang hebat, emosional yang tidak stabil, dan aktivitas terganggu. Latihan yoga merupakan metode olah tubuh yang menyeimbangkan sistem saraf otonom yang memberikan pengaruh pada gangguan fisik maupun psikis yang berhubungan dengan kecemasan (Sengupta P., 2017). Menurut teori bahwa dengan melakukan latihan yoga maka akan merangsang peningkatan GABA atau Gamma Amino Butyric Acis dimana GABA memegang peranan penting dalam mereduksi gangguan psikis individu. Adapun fungsi utama GABA yaitu mengurangi agresi serta menurunkan kecemasan. Dalam hal ini peran latihan yoga sangat penting untuk mereduksi kecemasan. Latihan yoga secara teratur dapat meningkatkan aktivitas GABA sebanyak 13%(Yesildere Saglam & Orsal, 2020).

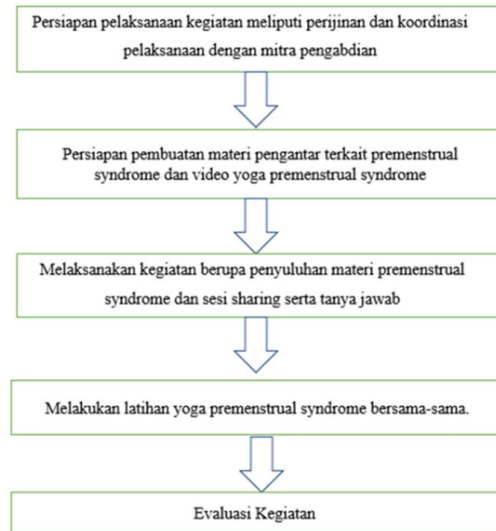
## METODE

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini yaitu diskusi dan praktik senam yoga premenstrual syndrome. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini telah dilaksanakan pada tanggal 18 Maret 2024 di Desa Berani. Jumlah peserta pada kegiatan ini yaitu 21 peserta dengan mitra pengabdian kategori wanita usia subur yaitu ibu-ibu anggota Aisyiyah Desa Berani. Kegiatan ini lebih dikhususkan untuk praktik penerapan yoga premenstrual syndrome, namun sebelum dilakukan praktik latihan yoga, peserta diberikan edukasi premenstrual syndrome terlebih dahulu sebagai pengantar kegiatan yoga premenstrual syndrome. Waktu pelaksanaan selama 120 menit. Berikut ini alur metode yang digunakan pada pengabdian ini tersaji pada gambar dibawah ini:



Gambar 1.  
Alur Metode Kegiatan

Adapun kerangka penyelesaian masalah disajikan pada alur kerangka berikut ini:



**Gambar 2.**  
Kerangka Penyelesaian Masalah

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan program Ipteks bagi Masyarakat mengenai optimalisasi penerapan senam yoga *premenstrual syndrome* dilaksanakan kurang lebih selama 120 menit dengan sesi kegiatan awal pengantar materi premenstrual syndrome, sharing dan diskusi dilanjutkan dengan praktik bersama yoga premenstrual syndrome. Selama kegiatan berlangsung, peserta sangat antusias memperhatikan dan memahami materi yang disampaikan pelaksana. Pada saat sesi sharing dan diskusi, peserta banyak bertanya seputar keluhan yang dialami saat menstruasi setiap bulannya, pada saat pelaksana memberikan pertanyaan terkait premenstrual syndrome, peserta juga mampu menjawab dengan baik, dan pada saat praktik yoga premenstrual syndrome peserta merasakan efek ketenangan dari gerakan yang dipandu oleh pelaksana serta diakhir kegiatan para peserta merasakan tubuh yang rileks dari sebelumnya. Pada wanita yang premenstrual syndrome ditemukan kadar serotonin rendah. c). Faktor genetik: Kejadian premenstrual syndrome 2 kali lebih tinggi dialami oleh kelahiran kembar satu telur dibanding kelahiran dizigotik, d). Faktor psikologis: Kondisi stressor seseorang berpegaruh besar terhadap premenstrual syndrome. Kondisi tersebut akan sering timbul pada wanita yang mengalami tekanan pikiran, e). Faktor Aktivitas fisik: Wanita yang tidak melakukan kebiasaan olahraga cenderung lebih mengarah pada premenstrual syndrome berat. Aktifitas fisik seperti melakukan olahraga secara teratur dapat mengurangi kelelahan dan depresi akibat premenstrual syndrome (McGovern & Cheung, 2018).

Beberapa pose senam yoga premenstrual syndrome yang digunakan adalah:

a. Child's pose

Pose ini direkomendasikan untuk wanita yang mengalami gangguan rasa nyaman dipunggung ketika menstruasi. Gerakan *child's pose* berfokus pada peregangan otot punggung bawah dengan lembut. Selain meredakan sakit punggung dengan melepaskan ketegangan di punggung, bahu, dan leher, gerakan *child's pose* dapat menenangkan pikiran. Saat melakukan pose ini focus pada mengambil nafas dalam dan perhatikan naik turunnya nafas dalam tubuh.

b. Standing Forward Fold

Pose ini juga membantu meringankan rasa sakit yang menjalar ke kaki dan sekitar punggung dengan meregangkan paha belakang, betis, dan punggung. Meskipun tubuh lelah

saat menstruasi, penting untuk berdiri dan membungkuk setelah duduk atau berbaring untuk waktu yang lama. Dengan demikian, peredaran darah akan lebih lancar.

c. Pose Knees-to-Chest

Pose ini merilekskan otot punggung dan perut bagian bawah, meredakan ketegangan, dan mengurangi rasa sakit. Pose Knees-to-Chest juga meningkatkan sirkulasi ke perut, menenangkan pikiran, dan mengurangi kecemasan. Lakukan pose ini dengan berbaring kemudian menahan lutut ke dada dengan kedua tangan. Saat berpose, goyang-goyangkan tubuh ke kanan-kiri dan depan-belakang untuk memberikan pijatan pada diri sendiri.

d. Supine Twist

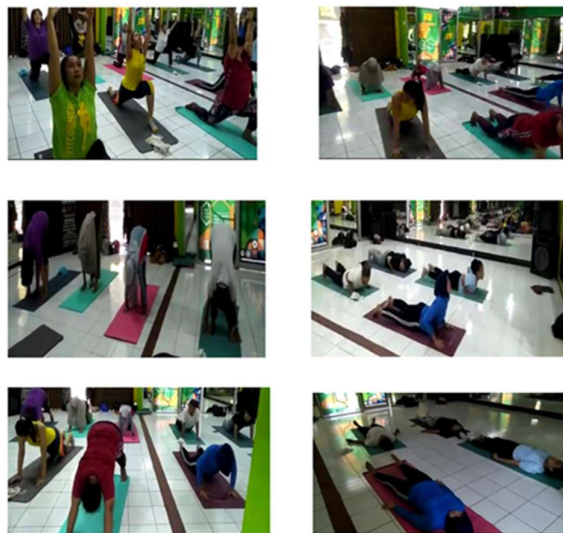
Pose *supine twist* merupakan pose memutar atau twist tubuh diyakini merangsang, mendetoksifikasi, dan menyegarkan organ dalam dengan "meremas" tubuh. Melakukan *Supine Twist* selama beberapa menit sambil mengatur nafas akan membantu meringankan saraf selama menstruasi dan nyeri perut yang menyertainya. Lakukan pose ini dengan santai, biarkan gravitasi mengambil alih proses memutar (twist) bagian tubuh kaki, bahu, dan pinggul dengan alami.

e. Cat Cow

Pose ini dapat menghangatkan tubuh, yang efektif untuk meredakan kram menstruasi. Selain itu, pose ini berfokus pada otot punggung dan perut, meregangkan dan mengencangkannya. Pose ini juga membantu keseimbangan emosional yang cenderung *mood swings* selama siklus menstruasi.

f. Svasasana

Pose svasasana ini menenangkan tubuh dan pikiran. Berbaring, kemudian rasakan elemen tanah, dan mengatur pernafasan sehingga tubuh menjadi lebih santai dan pikiran lebih fokus yang dapat mengalihkan dari rasa ketidaknyamanan saat menstruasi.



Gambar 3.  
Gerakan Yoga Premenstrual Syndrome

## KESIMPULAN

Program Pengabdian pada Masyarakat yang berjudul “ Optimalisasi penerapan senam yoga premenstrual syndrome wanita usia subur memberikan kontribusi berupa: Meningkatkan pengetahuan dan pemahaman individu tentang premenstrual syndrome, Melatih kemampuan mitra dalam mengidentifikasi tanda dan gejala premenstrual syndrome yang dialami, Melatih kemampuan individu dalam meminimalisir keluhan premenstrual syndrome dan Mampu mempraktikan yoga premenstrual syndrome secara mandiri. Saran untuk kegiatan selanjutnya berdasarkan minat mitra dan respon yang baik dalam kegiatan ini maka perlu dilaksanakan kembali kegiatan berkelanjutan dalam ranah materi kesehatan reproduksi untuk meningkatkan derajat kesehatan reproduksi wanita.

Evaluasi dari mitra pada kegiatan ini adalah mitra memiliki pengalaman dan pengetahuan baru tentang penanganan keluhan *premenstrual syndrome* secara non farmakologis dengan melakukan latihan senam yoga *premenstrual syndrome*. Dan nantinya dapat dilakukan secara mandiri untuk meminimalisir keluhan pada saat menstruasi.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Universitas Muhammadiyah Purwokerto yang telah mensupport kegiatan pengabdian ini melalui pendanaan hibah LPPM Universitas Muhammadiyah Purwokerto serta tak lupa penulis ucapkan terimakasih kepada mitra responden yang telah mengikuti kegiatan ini dengan penuh semangat. Semoga kegiatan pengabdian ini memberikan kebermanfaatan pada masyarakat khususnya wanita usia subur yang mengalami syndrome premenstrual sebagai tindakan terapi non farmakologi yaitu yoga premenstrual syndrome.

## DAFTAR PUSTAKA

- McGovern, C. E., & Cheung, C. (2018). Yoga and Quality of Life in Women with Primary Dysmenorrhea: A Systematic Review. *Journal of Midwifery and Women's Health*, 63(4), 470–482. <https://doi.org/10.1111/jmwh.12729>
- Nuvitasari, W. E., Susilaningsih, S., & Kristiana, A. S. (2020). Tingkat Stres Berhubungan dengan Premenstrual Syndrome pada Siswi SMK Islam. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(2), 109. <https://doi.org/10.26714/jkj.8.2.2020.109-116>
- Ritung, D. C. N., & Olivia, S. (2018). Hubungan stres terhadap Premenstrual Syndrome (PMS) pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2011. *Tarumanagara Medical Journal*, 1(1), 59–62.
- Sengupta P. (2017). *Health Impact of Yoga and Pranayama*. 448–458. [www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22891145](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22891145)
- Yesildere Saglam, H., & Orsal, O. (2020). Effect of exercise on premenstrual symptoms: A systematic review. *Complementary Therapies in Medicine*, 48, 102272. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2019.102272>