

GAMBARAN PENGETAHUAN REMAJA TENTANG *PREMENSTRUAL SYNDROME* (PMS) DI DESA JEMPONG TIMUR WILAYAH KERJA PUSKESMAS KARANG PULE

KARYA TULIS ILMIAH



PROGRAM STUDI DIII KEBIDANAN FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MATARAM

TAHUN 2021

HALAMAN PERSETUJUAN
GAMBARAN PENGETAHUAN REMAJA TENTANG *PREMENSTRUAL*
***SYNDROME* (PMS) DI DESA JEMPONG TIMUR WILAYAH KERJA**
PUSKESMAS KARANG PULE

KARYA TULIS ILMIAH



Disusun Oleh:

AYU NUSTIANA SARI

518010021

**Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui Untuk Mengikuti Ujian Karya Tulis
Ilmiah Pada Program Studi DIII Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Mataram**

Hari/Tanggal : ..

Menyetujui,

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping

(Nurul Qamariah Rista Andaruni, M.Keb)
NIDN. 0805129003

(Ana Pujianti Hararap, M.Keb)
NIDN. 0810098702

HALAMAN PENGESAHAN

GAMBARAN PENGETAHUAN REMAJA TENTANG *PREMENSTRUAL SYNDROME* (PMS) DI DESA JEMPONG TIMUR WILAYAH KERJA PUSKESMAS KARANG PULE

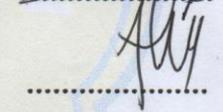
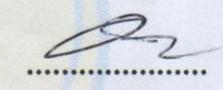
KARYA TULIS ILMIAH

Disusun Oleh:

AYU NUSTIANA SARI

518010021

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji dan Diterima Sebagai Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Ahli Madya Kebidanan Pada Program Studi DIII Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Mataram

Dewan Penguji:	Tanggal	Tanda Tangan
1. Ketua Tim Penguji : Nurul Qamariah Rista Andaruni, M.Keb.	12-10-2021	
2. Penguji I : Cahaya Indah Lestari, M.Keb.	09-12-2021	
3. Penguji II : Ana Pujianti Harahap, M.Keb.	20-12-2021	

Mengesahkan
Universitas Muhammadiyah Mataram
Fakultas Ilmu Kesehatan
Dekan,


(apt. Nurul Qiyaam, Farm. Klin.)
NIDN: 0827108402

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH

Dengan ini menyatakan :

1. Karya Tulis Ilmiah yang berjudul :

“Gambaran Pengetahuan Remaja Tentang *Premenstrual Syndrome* Di Desa Jempong Timur Wilayah Kerja Puskesmas Karang Pule” ini merupakan hasil karya tulis asli yang saya ajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Ahli Madya Kebidanan pada Program Studi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Mataram.

2. Semua sumber dalam penulisan yang saya gunakan pada Karya Tulis Ilmiah ini telah saya cantumkan sesuai ketentuan yang berlaku di Program Studi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Mataram.

3. Jika di kemudian hari terbukti bahwa karya saya tersebut bukti hasil karya tulis atau jiplakan dari orang lain maka saya bersedia menerima sanksi yang berlaku di Program Studi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Mataram.

Mataram, 20 Desember 2021

Pembuat Pernyataan


(Ayu N.)





UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MATARAM
UPT. PERPUSTAKAAN

Jl. K.H.Ahmad Dahlan No. 1 Mataram Nusa Tenggara Barat

Kotak Pos 108 Telp. 0370 - 633723 Fax. 0370-641906

Website : <http://www.lib.ummat.ac.id> E-mail : perpustakaan@ummat.ac.id

**SURAT PERNYATAAN BEBAS
 PLAGIARISME**

Sebagai sivitas akademika Universitas Muhammadiyah Mataram, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ayu NUSTIANA SARI
 NIM : 518010021
 Tempat/Tgl Lahir : Lab. karis, 23 oktober 2006
 Program Studi : DIII KEBIDANAN
 Fakultas : ILMU KESEHATAN
 No. Hp : 082 339 42 367
 Email : ayunustiana99@gmail.com

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi (KTI) Tesis* saya yang berjudul :

GAMBARAN PENGETAHUAN KEMAJA TENTANG PREMENSTRUAL SYNDROME (PMS)
 DI DESA JEMPONG TIMUR WILAYAH KERJA KUSTEMAS KARANG LUCE

Bebas dari Plagiarisme dan bukan hasil karya orang lain. 37%

Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian dari Skripsi/KTI/Tesis* tersebut terdapat indikasi plagiarisme atau bagian dari karya ilmiah milik orang lain, kecuali yang secara tertulis disitasi dan disebutkan sumber secara lengkap dalam daftar pustaka, saya **bersedia menerima sanksi akademik dan/atau sanksi hukum** sesuai dengan peraturan yang berlaku di Universitas Muhammadiyah Mataram.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya tanpa ada paksaan dari siapapun dan untuk dipergunakan sebagai mana mestinya.

Mataram, 21 Desember.....2021

Penulis



Ayu NUSTIANA SARI
 NIM. 518010021

Mengetahui,

Kepala UPT. Perpustakaan UMMAT



NIDN. 0802048904

*pilih salah satu yang sesuai



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MATARAM

UPT. PERPUSTAKAAN

Jl. K.H.Ahmad Dahlan No. 1 Mataram Nusa Tenggara Barat

Kotak Pos 108 Telp. 0370 - 633723 Fax. 0370-641906

Website : <http://www.lib.ummat.ac.id> E-mail : perpustakaan@ummat.ac.id

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Sebagai sivitas akademika Universitas Muhammadiyah Mataram, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : AYU MUSTIANA SARI
NIM : 518010021
Tempat/Tgl Lahir : Lab. Kulis, 23 Oktober 2000
Program Studi : DIII KEBIDANAN
Fakultas : ILMU KESEHATAN
No. Hp/Email : 082 339 142 367
Jenis Penelitian : Skripsi KTI Tesis

Menyatakan bahwa demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Muhammadiyah Mataram hak menyimpan, mengalih-media/format, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Repository atau media lain untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama *tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta* atas karya ilmiah saya berjudul:

GAMBARAN PENGETAHUAN REMAJA TENTANG PREMENSTRUAL SYNDROME (PMS)
DI DESA JEMPONG TIMUR WILAYAH KERJA PUSKESMAS KARANG RUCI

Pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguh. Apabila dikemudian hari terbukti ada pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah ini menjadi tanggungjawab saya pribadi.
Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya tanpa ada unsur paksaan dari pihak manapun.

Mataram, ... 21 Desember ... 2021

Penulis



AYU MUSTIANA SARI
NIM. 518010021

Mengetahui,

Kepala UPT. Perpustakaan UMMAT



ISKANDAR S. Sos..M.A.
NIDN. 0802048904

KATA PENGANTAR

Puji sukur atas kehadiran Allah yang Maha Esa atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan pada waktu yang telah ditentukan. Adapun tujuan penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini adalah sebagai dokumentasi hasil penelitian di Desa Jempong Timur, yang berjudul **“GAMBARAN PENGETAHUAN REMAJA TENTANG *PREMENSTRUAL SYNDROME* (PMS) DI DESA JEMPONG TIMUR WILAYAH KERJA PUSKESMAS KARANG PULE.**

Dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini masih banyak kekeliruan dan kekurangan serta masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu kami sangat mengharapkan kritik dan saran dari pembaca yang bersifat konstruktif dan membangun demi kesempatan menyusun laporan saya kedepannya. Karya Tulis Ilmiah ini tidak mungkin dapat terselesaikan tanpa bantuan, arah serta bimbingan dari berbagai pihak. Maka dari itu saya Mahasiswa menyampaikan ucapan terimakasih kepada yang terhormat;

1. apt, Nurul Qiyaam, M.Farm, Klin, Selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Mataram.
2. Aulia Amini, M. Keb, Selaku Ketua Prodi Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Mataram.
3. Nurul Qamariah Rista Andaruni, S.ST. M. Keb, selaku Dosen pembimbing pendidikan I.
4. Ana Pujianti Harahap, M. Keb. Selaku Pembimbing Pendidikan II.
5. Cahaya Indah Lestari, M.Keb. Selaku Penguji .

Akhir kata saya mengucapkan terimakasih semoga Karya Tulis Ilmiah ini bermanfaat bagi kami para Mahasiswa khususnya dan pada pembaca umumnya

Mataram, Agustus 2021

Penulis

ABSTRAK

Ayu Nustiana Sari*, Nurul Qamariyah Rista Andaruni**, Ana Pujianti Harahap**, Cahaya Indah Lestari**

GAMBARAN PENGETAHUAN REMAJA TENTANG *PREMENSTRUAL SYNDROM*
(PMS) DI DESA JEMPONG TIMUR WILAYAH KERJA
PUSKESMAS KARANG PULE

(34 Halaman + 3 tabel+ 16 gambar + 6 lampiran)

Premenstrual syndrome (PMS) adalah umum yang dialami wanita baik fisik, dan emosi pada 7-14 hari sebelum akibat perubahan hormonal yang dengan siklus ovulasi. Wanita PMS mengalami perubahan yang psikologis, seperti mudah marah, dan fisik, seperti sakit kepala dan sakit. Yoga, sebuah teknik fisik, mental, dan holistik alami yang telah teruji, dapat menekan keparahan kram perut akibat PMS yang melemahkan banyak wanita. Pose yoga, atau “asana,” berpotensi untuk meringankan rasa sakit tertentu dengan merentangkan pinggul dan sendi dan mengurangi stres emosional yang dapat membuat otot tegang dan mengencang. Penelitian ini menggunakan analisis deskriptif. Populasinya adalah seluruh remaja yang bersedia mengikuti kegiatan di desa Jempong timur. Jumlah sampel yang diteliti adalah 20 remaja Putri. Alat ukur yang digunakan adalah Kuesioner Dengan 5 pertanyaan pada Pre-Test PMS dan 5 Pertanyaan pada Pre-Test Yoga, berbentuk pilihan jawaban yaitu (IYA/TIDAK), (BENAR/SALAH), dan Tanggapan Peserta. Hasil ukurnya adalah Skor benar ≥ 75 (Baik), skor benar 50-75 (Cukup), skor benar ≤ 50 (Kurang). Hasil penelitiannya adalah Tingkat Pengetahuan tentang gejala PMS dengan kategori Baik adalah Rata-rata tertinggi, yaitu dari 20 Responden dengan kategori Baik sebanyak 15 (75%) Dari hasil diatas tingkat pengetahuan remaja mengenai *Premenstrual Syndrome* Baik, dikarenakan mereka mendapatkan ilmu pengetahuan dari Sekolah dan Internet, diketahui dari pertanyaan Pre-Test yang diberikan kepada para remaja putri tersebut. Pengetahuan Remaja tentang Yoga, yaitu dari 20 Responden dengan kategori Baik sebanyak 5 (25%) Kurangnya pengalaman remaja merupakan faktor utama penyebab pengetahuan remaja kurang.

Kesimpulan: Dari kegiatan penelitian ini mengenai Tingkat pengetahuan tentang pengertian *Premenstrual Syndrome* pada remaja di Jempong Timur, yaitu dari 20 Responden kategori Baik sebanyak 15 (75%) Responden dan kategori Cukup sebanyak 5 (25%) Responden. Pengetahuan tentang Gerakan Yoga pada remaja di Jempong Timur, yaitu dari 20 responden kategori Baik sebanyak 5 (25%) Responden dan kategori Cukup sebanyak 7 (35%) Responden, serta Kategori Kurang sebanyak 8 (40%) Responden. Maka dari itu saya selaku peneliti merasa berhasil dengan adanya kegiatan ini.

Kata kunci : *Premenstrual Syndrome* (PMS), Gerakan Yoga.
Referensi : 11 (2010-2015)

ABSTRACT

Ayu Nustiana Sari*, Nurul Qamariyah Rista Andaruni**, Ana Pujianti Harahap**, Cahaya Indah Lestari**

DESCRIPTION OF ADOLESCENT KNOWLEDGE ABOUT PREMENSTRUAL SYNDROM (PMS) IN JEMPONG TIMUR VILLAGE, WORKING AREA KARANG PULE HEALTH CENTER

(34 pages + 3 tables + 16 images + 6 attachments)

Premenstrual syndrome (PMS) is a common physical and mental ailment that affects women 7-14 days leading up to their period. It is caused by hormonal changes connected with the ovulation cycle. PMS women experience psychological and physical changes, such as irritation, headaches, and aches. PMS-induced stomach pains can be debilitating for many women, but yoga, a time-tested natural, physical, emotional, and holistic method, can help. Yoga poses, often known as "asanas," can help relieve pain by stretching the hips and joints and reducing emotional tension, which can cause muscles to contract and tighten. Descriptive analysis is used in this study. In East Jemping, the population is made up entirely of youngsters who are eager to participate in activities. A total of 20 young ladies were studied in this study. A questionnaire comprising 5 questions on the PMS Pre-Test and 5 questions on the Yoga Pre-Test in answer options (YES/NO), (TRUE/FALSE), and participant replies) was employed as the measurement instrument. Correct score 75 (Good), correct score 50-75 (Enough), and correct score 50 (Poor). The result of the research is that the level of knowledge about PMS symptoms in the Good category is the highest average, which is from 20 respondents in the Good category as many as 15 (75%) because from the Pre-Test evaluation given, 12 adolescents managed to answer all correctly, out of 5 questions with a score (100) and 3 people answered 4 correctly, with a score (80). Then for the Enough category of 20 respondents, as many as 5 (25%) because 5 teenagers were only able to answer 3 questions correctly, with a score of (60). The formula to determine the percentage is 15 respondents in the Good category, multiplied by 100 and divided by all respondents (20) the result is (75%), then with Enough Category 5 Respondents are multiplied by 100 and divided by all respondents (20) the result (25%). Based on the results above, the degree of knowledge of teenagers on Premenstrual Syndrome is good because they obtain information as evidenced by the Pre-Test questions given to these young ladies from schools and the Internet. Because of the Pre-Test evaluation given, 4 teens managed to answer correctly, out of 5 questions with a value (100), and one person answered four correctly, with a value (100), teen's knowledge of Yoga increased by 5 (25 percent) from 20 respondents in the Good group (80). Then, of the 20 respondents in the Enough group, as many as 7 (35 percent) were unable to correctly answer three questions, earning a score of zero (60). Furthermore, the Enough Category is 8 (40%) since three teens successfully answered 2 of the five questions with a value of (40) and five individuals right answered 1 of the five questions with a value of (40) and five people answered 1 correctly, with a value of (20). To determine the percentage, the number of respondents is multiplied by 100, then divided by all respondents (20). Lack of experience of adolescents is the main factor causing the lack of knowledge of adolescents. Conclusion: From 20 respondents in the Good group, 15 (75%) respondents, and 5 (25%) respondents in the Enough category, this research activity concerning the level of knowledge about the understanding of Premenstrual Syndrome in adolescents in East Jemping was conducted. Knowledge of Yoga Movements among adolescents in East Jemping, based on responses from 20 people: 5 (25%) in the Good category, 7 (35%) in the Enough category, and 8 (40%) in the Less category. As a result, this activity is considered a success for the researcher.

Keywords: Premenstrual Syndrome (PMS), Yoga Movement.

Reference : 11 (2010-2015)

* Mahasiswa Program Studi DIII Kebidanan Universitas Muhammadiyah Mataram

**Dosen Universitas Muhammadiyah Mataram



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH	iv
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	v
SURAT PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA TULIS ILMIAH.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR BAGAN	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Tujuan Penelitian	4
C. Manfaat	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Tinjauan Teori	6
B. Kerangka Konsep	22
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	24
B. Waktu dan Tempat Penelitian	25
C. Definisi Operasional	25
D. Populasi dan Sampel	26
E. Alat dan Metode Pengumpulan Data	26
F. Metode Pengolahan dan Analisis Data	27
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	28
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	32
B. Saran	32
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR BAGAN

Bagan 1.1 Kerangka Teori	22
Bagan 1.2 Kerangka Konsep	23

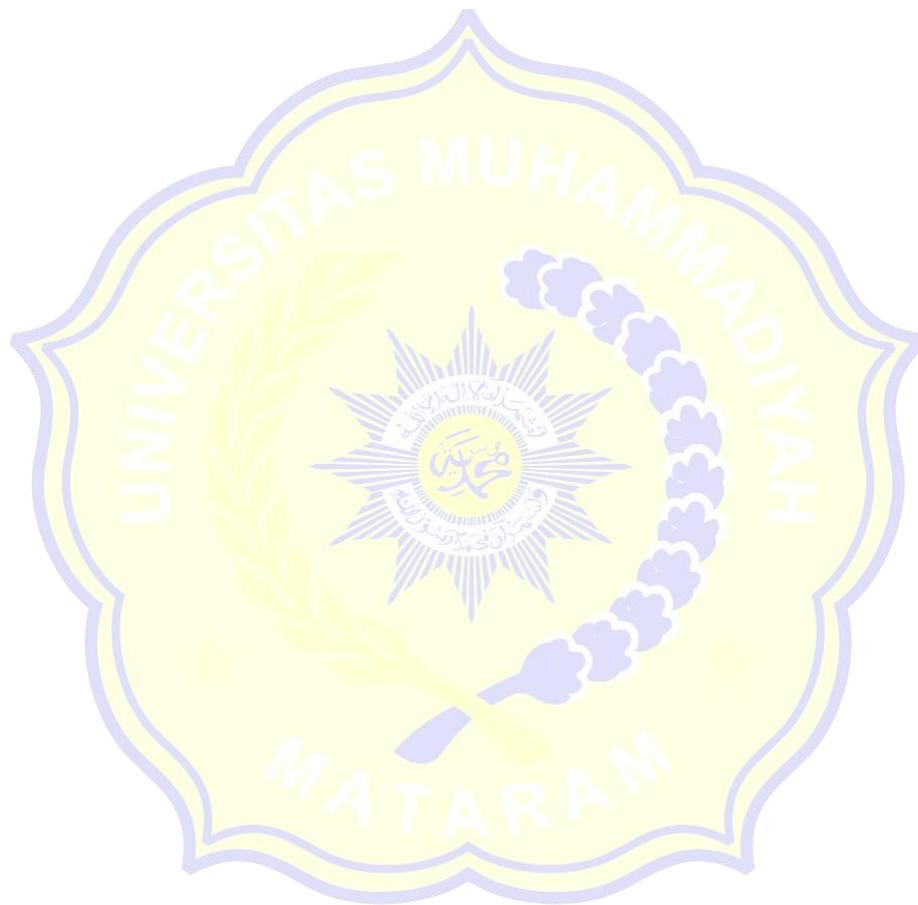


DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Nyeri Menstruasi	6
Gambar 1.2 <i>Reclining Twist</i>	14
Gambar 1.3 <i>Wild Child's Pose</i>	15
Gambar 1.4 <i>Crocodile Pose</i>	15
Gambar 1.5 <i>Ardha Matsyendrasana</i>	16
Gambar 1.6 <i>Arching Pigeon</i>	16
Gambar 1.7 <i>Camel Pose</i>	17
Gambar 1.8 <i>Cat Pose</i>	18
Gambar 1.9 <i>Tiger Pose</i>	19
Gambar 2.1 <i>Half Bound Squat</i>	20
Gambar 2.2 <i>Padahastasana</i>	20
Gambar 2.3 <i>Matsyasana</i>	21
Gambar 2.4 <i>Bridge Pose</i>	21
Gambar 2.5 <i>Corpse Pose</i>	24
Gambar 2.6 Pre-Test	25
Gambar 2.7 Teknik Penyuluhan	25

DAFTAR TABEL

Tabel.1.1 Definisi Operasional.....	26
Tabel. 1.2 Tingkat Pengetahuan Remaja Tentang PMS	28
Tabel. 1.3 Tingkat Pengetahuan Remaja Tentang Yoga	30



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Pertanyaan Pre-Test/Kuesioner Penelitian

Lampiran 2 Master Tabel

Lampiran 3 Kegiatan Penyuluhan

Lampiran 4 Lembar Konsultasi Proposal dan KTI



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Covid-19 yang dialami sekarang merupakan penyebab pandemi yang saat ini mempengaruhi seluruh dunia. Sejak laporan pertama dari Wuhan, sebuah Kota di provinsi Hubei Cina, pada akhir 2019, penyakit ini telah menyebar dengan cepat ke seluruh dunia (Wang C et al, 2020). Covid-19 lebih dari sekedar krisis kesehatan, namun memiliki potensi untuk menciptakan krisis sosial, ekonomi dan politik. Mulai awal April 2020, sepertiga populasi dunia melakukan semacam pembatasan (*Lockdown*) yang dilakukan oleh pemerintah mereka yang berarti gerakan mereka dibatasi secara aktif, di India, 1,3 miliar orang diperintahkan untuk tetap di dalam rumah, 760 juta di Cina, lebih banyak dari 200 juta di AS, 300 juta di Eropa dan Inggris melakukan *lockdown*, beberapa negara di Amerika Latin dan Asia juga dikunci ketat (Buchholz, 2020).

Dapat dipahami bahwa selama pembatasan waktu, orang mungkin mengalami peningkatan kecemasan dan tingkat stres karena mereka membatasi interaksi sosial dan menghabiskan banyak waktu di rumah (Wang C et al, 2020). Penelitian sebelumnya telah menunjukkan dampak psikososial yang signifikan terjadi pada orang selamama masa pandemi ini. Hasilnya menunjukkan adanya perasaan lain yang mencakup kemarahan, frustrasi dan kebosanan atas ketidakpastian kapan hidup akan kembali ke “normal”. Dalam situasi saat ini terjadi tingkat stress tinggi dan kesepian, beberapa orangpun mengalami gejala depresi atau gangguan stress pasca trauma (Cao W et al, 2020).

Selama pandemi berlangsung seluruh kegiatan dalam bidang Pendidikan dilakukan secara Daring/Virtual dengan menggunakan internet sebagai wadah komunikasi dalam penyampaian materi. Begitupula dengan kegiatan pelaksanaan Penelitian ini, diselenggarakan dengan metode daring bersama mitra. Lokasi pelaksanaan penelitian ini berada di sekitar Jempong Timur.

Sebagian besar, remaja di sini belum menerapkan atau mempelajari bagaimana Teknik dari Gerakan yoga yang dapat meminimalisir nyeri haid pada *premenstrual syndrome* atau biasa dikenal dengan PMS.

Menurut *World Health Organization* (WHO) usia remaja dimulai dari 12-24 tahun. Sedangkan dari data WHO, sekitar seperlima dari data penduduk dunia yaitu remaja usianya 10-19 tahun. Wanita dikatakan sudah masuk di usia reproduksi mengalami gejala PMS sebanyak 90%. Perkiraan dari insiden gejala PMS berkisar 25-100% pada perempuan yang mengalami menstruasi.

Ilmu Pengetahuan dalam bukunya *Marxist Philosophy* adalah pengetahuan manusia tentang alam, masyarakat dan pikiran. Pengetahuan adalah informasi atau maklumat yang diketahui atau diakui oleh seseorang. Pengetahuan termasuk, namun tidak terbatas pada deskripsi, hipotesis, konsep, teori, prinsip dan prosedur yang probabilitas Bayesian adalah benar atau berguna (Dadang Ahmad, 2013).

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, 2012). *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, 2011; Reed et al, 2012). 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, 2012). 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, 2011; 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, 2012; Potter et al, 2011).

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.

Proposal Penelitian yang dilakukan dengan sasarannya, yaitu 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.

B. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk Mengetahui Tingkat Pengetahuan Tentang *Premenstrual Syndrome* dan Yoga Kepada Para Remaja.

2. Tujuan Khusus

Mengidentifikasi Tingkat Pengetahuan Tentang *Premenstrual Syndrome* dan Yoga Kepada Para Remaja.

C. Manfaat

1. Bagi ilmu pengetahuan (*Scientific*):

Penelitian digunakan sebagai pembuktian teori yang sudah didapat dalam proses pembelajaran dengan praktik langsung dimasyarakat khususnya untuk para remaja yang mengalami masalah gejala Premenstrual Syndrome (PMS), solusi yoga dapat meminimalisir Nyeri Menstruasi. Diharapkan penelitian ini bisa bermanfaat bagi remaja dan mahasiswa yang mengambil jurusan dibidang Kesehatan dan dapat digunakan untuk menguatkan teori yang udah ada sebelumnya.

2. Bagi pengguna (*Consumer*):

a. Bagi remaja

Penelitian ini diharapkan agar menambah pengetahuan para remaja mengenai gejala PMS yang biasa dialaminya, dengan metode gerakan yoga yang dapat meminimalisir nyeri menstruasi.

b. Bagi Profesi Kebidanan

Penelitian ini diharapkan sebagai masukan untuk profesi bidan, agar lebih meningkatkan perannya dalam memberikan konseling ke pasien atau para remaja.

c. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan agar menambah pengetahuan para wanita di masyarakat mengenai gejala PMS yang biasa dialaminya, dengan metode gerakan yoga yang dapat meminimalisir nyeri menstruasi.

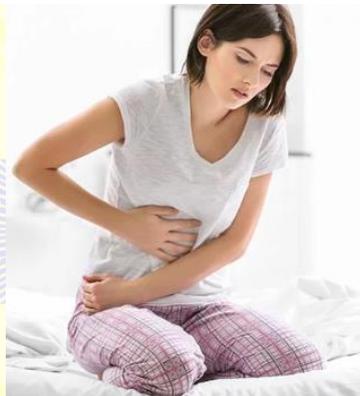
BAB II

TINJAUAN TEORI

A. Filosofi Premenstrual Gentle Yoga

Tak peduli seberapa ingin Anda hanya meringkuk di bawah selimut untuk marathon serial TV kesayangan dan menghabiskan sekotak martabak manis cokelat keju jauh dari peradaban manusia, kita semua tahu benar bahwa sejumlah hal ini tidak sungguh-sungguh menyingkirkan penderitaan PMS. Tapi, menurut sebuah studi baru yang diterbitkan dalam *Journal of Alternative and Complimentary Medicine*, dilansir dari *Women's Health Magazine*, ada

Gambar. 1.1



satu trik kecil yang mungkin dapat memberikan Anda keringanan dari perut kram, kembung, dan gejala PMS lainnya: yoga.

Kontraksi rahim menyebabkan banyak rasa sakit selama siklus menstruasi karena rahim yang menegang akan menghambat darah mengalir lancar ke dinding rahim. Akibatnya adalah perut kram, nyeri punggung, dan kaki pegal-pegal yang familiar selama detik-detik menjelang menstruasi. Ironisnya, perut kram yang membuat kita ogah untuk banyak beraktivitas fisik justru dapat memburuk jika Anda kurang gerak.

Yoga, sebuah teknik fisik, mental, dan holistik alami yang telah teruji, dapat menekan keparahan kram perut akibat PMS yang melemahkan banyak wanita. Pose yoga, atau “asana,” berpotensi untuk meringankan rasa sakit tertentu dengan merentangkan pinggul dan sendi dan mengurangi stres emosional yang dapat membuat otot tegang dan mengencang. (Zaafraane F. 2010)

B. Pengertian *Premenstrual Syndrome* (PMS)

Sindrom Premenstruasi atau *Premenstrual Syndrome* (PMS) merupakan tanda-tanda yang muncul sebelum bulanan wanita, biasanya meliputi sakit kepala, kram perut dan perubahan suasana hati (Riana, 2013).

Gejala PMS biasa muncul pada 1-2 minggu sebelum hari pertama menstruasi setiap bulannya. Munculnya gejala yang melanda fisik dan mental ini belum dapat dipastikan apa penyebabnya, tetapi diperkirakan karena adanya perubahan hormon selama masa menstruasi, yaitu hormon ekstrogen dan progesteron (Rianai, 2013).

C. Tujuan yoga

Suatu gerakan relaksasi dan santai yang dapat membantu meminimalisir nyeri menstruasi serta memperlancar peredaran darah, sehingga dapat mengatasi kram perut dari gejala premenstrual syndrom pada wanita (Riana, 2012).

D. Dasar-Dasar Yoga

1) Pengertian Yoga

Yoga adalah ilmu pengetahuan mengenai perawatan Kesehatan tertua yang berasal dari India, awalnya dibentuk untuk memperkuat dan menyikapi tubuh yang tenang dan menitikberatkan pikiran kedalam kondisi meditasi. Seiring perkembangan zaman yoga dikenal sebagai salah satu seni olahraga (Zaafraane F. 2010).

2) Menyatukan jasmani,rohani dan pemikiran

Secara Bahasa yoga berasal dari kata “yuj” yang artinya “penyatuan/union”. Didalam yoga kita dapat menyatukan pikiran,jasmani dan rohani didalam satu kesatuan yang saling berkesinambungan. Dari Latihan posisi yoga dan mengatur pernapasan anda mampu menghubungkan Kembali jasmani,dan pemikiran lalu menemukan rohani yang menjadi satu kesatuan sehingga anda mampu mendapatkan Kembali pengetahuan tentang diri anda yang sebenarnya (bukan diri anda yang memiliki sikap merongrong) *yoga is the art of listeningto all part your self.*

3) Alat yang kuat,menyeluruh dan membawa perubahan

Yoga adalah bentuk satu kesatuan dan mampu membawa sutau perubahan yang menenangkan sehingga pemikiran menjadi terpusat. Selain itu yoga mampu mengembangkan kecerdasan anda secara alamiah juga mampu membantu pikiran anda focus pada satu hal disatu waktu, bukan pikiran yang melompat-lompat. Ketika pikiran mampu untuk focus seluruh system ditubuh termasuk sitem saraf akan bergerak lambat sehingga anda mampu menjadi lebih santai dan lebih berkonsentrasi. Selang berjalanya waktu , pikiran maupun kecerdasan dapat meluas dan focus pada beberapa hal dalam satu waktu. Inilah yang dinamakan meditasi.

Selain pikiran menjadi tenang tubuh akan lebih santai dan emosi akan Simbang. Anda akan merasakan ketenangan dan keseimbangan emosi seperti pohon yang diterpa angin akan Kembali kokoh.

4) Sebuah Alat Terapi

Yoga adalah alat terapi untuk berbagai penyakit maupun keluhan, seperti keluhan pada ibu hamil bisa dikurangi atau bisa juga dihilangkan dengan cara yoga berbagai posisi tertentu dan Latihan mengatur pernafasan.

5) Delapan Tangan Dari Yoga

Patanjali (guru & tokoh yoga) menggunakan kata “tangan” untuk menjelaskan aspek-aspek yang berbeda dari latihan yoga, yang apabila

dilakukan bersama-sama akan membentuk keseluruhan tubuh yoga. tujuan dari kedelapan tangan ini adalah untuk menjadi panduan praktis bagi pengembangan diri yang membantu untuk membawa pikiran, tubuh dan roh ke dalam harmonisasi. Setiap tangan dapat tumbuh pada waktu yang sama ataupun berbeda. Mereka berkembang bersama secara spontan dalam suatu proses yang bersifat pengembang, harmonis, dan organis. Tangan-tangan tersebut adalah :

1. **Yama:** perintah Moral Universal yang mengajarkan etika dalam berkehidupan.
2. **Niyama:** pemurnian diri dengan disiplin
3. **Asana:** postur fisik
4. **Pranayama:** pengaturan dan pengendalian pernapasan
5. **Dharana:** konsentrasi
6. **Dhayana:** meditasi
7. **Samadhi:** perwujudan diri atau pencerahan

6) Yama

Adalah akar dari pohon yoga, yama inilah yang memberikan fondasi untuk latihan yoga. Yama mengajarkan tentang bagaimana pemahaman moral dan etika dalam berkehidupan.

The self-awareness atau kesadaran diri anda peroleh dengan berlatih lima yama sehingga membantu anda mengubah energy negative dan menumbuhkan rasa damai dari diri anda.

1. Tidak-Merusak (Ahisma)

Dalam bahasa Sansekerta awalan yang berarti “tidak”, sementara Hisma berarti “merugikan, melukai, membunuh atau melakukan kekerasan”. Ahimsa, adalah yama yang pertama dan menduduki peringkat tertinggi. Ahimsa bukan hanya mengenai perlakuan anda terhadap makhluk lain di alam semesta, namun juga kepada diri sendiri.

Sebagai contoh sederhana, anda melatih Ahimsa ketika anda melakukan posisi/gerakan yoga dengan cara yang tidak menyebabkan cedera ataupun menyakiti diri anda sendiri. Menghormati kebutuhan tubuh dalam setiap waktu, mendengarkan dan memberikan respon secara pantas, sama dengan melatih ahimsa. Ini berarti tidak memaksakan diri melampaui rasa nyaman diri anda. Ahimsa adalah **kunci**, orang bijak mengatakan kepada kita untuk menjaga hubungan yang harmonis baik di dunia dan kehidupan batin yang tenang. Ahimsa juga berarti tidak menyakiti makhluk lain baik dengan perkataan, pikiran maupun perbuatan. Ahimsa berarti tulus mencintai dengan tidak melukai sesama, baik sadar maupun tidak.

2. **Sejati (Satya)**

Yama selanjutnya adalah Satya atau “kebenaran”. Satya berarti “mengucapkan kebenaran”.

3. **Tidak-Mencuri (Asteya)**

Kata Asteya berarti “tidak mencuri”. Asteya mengacu pada tindakan tidak mencuri hal-hal yang bersifat materi ataupun gagasan orang lain. Ketika seseorang mempercayakan rahasianya kepada anda, maka sudah sepantasnya untuk menjaga rahasia tersebut dan tidak menceritakan kepada orang lain. Mencuri gagasan yang dimaksud adalah, mengambil ide atau kreatifitas orang lain dan mengakuinya sebagai gagasan sendiri walau ada bagian dalam kreatifitas itu yang diperbaharui.

4. **Brahmacharya**

Yama keempat adalah brahmacharya yang berarti “menuju kebenaran yang sejati”. Barhmacharya ini biasanya dipandang sebagai pengendalian diri. Keadaan tidak berpihak, atau sikap yang tidak berlebihan, khususnya berhubungan dengan aktivitas seksual.

5. **Tidak Berlebihan (aparigraha)**

Sebuah pepatah mengatakan, “Semua hal di dunia adalah milikmu untuk digunakan, tetapi tidak untuk sendiri.” Itu adalah inti dari

aparigraha. Aparigraha berarti “mengambil hanya yang diperlukan dan tidak mengambil keuntungan dari situasi seseorang”. Dalam kehidupan ambil sesuai kebutuhan, bukan sesuai keinginan.

E. Panduan Dalam Berlatih Yoga

1. Persiapan

Gerakan yoga harus menggunakan pakaian yang longgar agar tidak menghambat Gerakan maupun pernafasan, tanpa menggunakan alas kaki sebaiknya menggunakan matras, karpet atau lantai kayu. Tidak lupa melepas seluruh perhiasan dan lensa kontak, pastikan perut dalam keadaan kosong dimana setelah makan makanan yang berat (tunggu 3 jam) dan makanan ringan yaitu 2 jam sebelum melakukan yoga .jika tidak mampu menahan lapar maka dianjurkan untuk mengkonsumsi buah-buahan, susu atau air putih. Lakukan yoga dalam keadaan bersih dan segar (sebaiknya dilakukan setelah mandi).

2. Lepaskan Tegangan

Berbaring atau duduk sementara jika tubuh anda merasa tegang dengan tujuan merileksasikan tubuh dan pikiran sebelum melakukan yoga. Ketegangan emosional akan sangat mempengaruhi tubuh, lakukan atur nafas secara perlahan dan pusatkan Gerakan di perut dan dada juga pada udara yang melewati hidung secara Bernapas

3. Hormati Tubuh Anda

Jika anda seorang pemula tidak perlu memaksakan tubuh untuk merentang jauh untuk mencapai postur “ideal” yang diinginkan, selalu mengkondisikan tubuh masing-masing agar tercapai tubuh yang kuat dan sehat. Jika tubuh sudah melawati batasnya maka tubuh akan memberikan sebuah sinyal untuk meregang jauh saat ia telah siap. Lakukan asana dengan dengan perasaan *sweet discomfort* batas antara nyaman dan tidak nyaman.

4. Penuh Kesadaran

Jika ingin mendapatkan manfaat yang optimal, pastikan untuk berkonsentrasi pada anggota tubuh yang bergerak. Samakan gerak nafas dengan pikiran. Gerakan ini merupakan Gerakan mediatif.

5. Bernafas Dengan Benar

Atur pernapasan menggunakan Teknik yoga sepanjang Latihan yoga. Ketiak merasa sesak berhenti dan beristirahatlah sejenak, apabila nafas sudah dapat diatur kemudian lanjutkan Kembali. Selalu ingat SADAR akan napas.

6. Kekuatan Dan Kelenturan Tubuh

Kelenturan maupun kekuatan pada tubuh akan meningkat seiring dengan waktu Tubuh akan membentuk dengan sendirinya seiring berjalanya waktu, tidak perlu memaksa tubuh untuk melewati batasnya karena yoga bukanlah kompetensi bahkan dengan diri sendiri. Nikmati saja step by step yoga juga sensasi yang muncul. *because yoga is pleasure not hard work.*

7. Kontinuitas

Kunci sukses dalam berlatih yoga adalah adanya kontinuitas, karena akan mendalami bagaimana teknik yoga step by step. Dengan berlatih yoga secara teratur dapat menstabilkan hormone endorphen yang mampu merasakan ketenangan atau kedamaian dalam waktu yang lama dan berkesinambungan.

8. Ciptakan Suasana

Sangat baik untuk berlatih yoga pada pagi hari atau subuh saat udara masih terasa segar dan pada petang hari yaitu sebelum atau setelah matahari terbenam. Kedua waktu ini saat yang tepat untuk berlatih yoga, saat energi spiritual berada pada titik tertinggi. Lakukan yoga dan meditasi pada ruangan dan waktu yang sama setiap harinya, ini akan membuat pikiran menjadi lebih terpusat. Ruang tempat berlatih harus cukup hangat dan berventilasi baik. Apabila suak, anda dapat memutar music yang lembut dan atau menyalakan lilin aromaterapi.

9. Perlu Diperhatikan

Berlatih yoga dapat membantu mengatasi ketidaknyamanan pada tubuh. Namun, apabila anda sedang dalam perawatan medis, silahkan berkonsultasi terlebih dahulu dengan dokter atau ahli medis sebelum berlatih yoga. Ada beberapa posisi dan teknik yang tidak boleh dilakukan oleh orang-orang yang sedang berada dalam kondisi tertentu. Berikut ini adalah beberapa hal yang perlu diperhatikan.

a. Menstruasi

Wanita yang sedang menstruasi dilarang melakukan postur inversi/terbalik, postur memuntir, atau postur membuka dada yang terlalu kuat. Fokuskan perhatian pada postur menekuk kearah depan dan postur restoratif seperti mudhasana (posisi anak) dan supta baddha konasana (posisi kupu-kupu berbaring)

b. Kehamilan

Pada triwulan awal kehamilan, semua asana aman untuk dilakukan (dengan catatan ibu berada dalam kondisi tubuh yang sangat baik dan tidak pernah mengalami keguguran sebelumnya). Pada triwulan kedua, kebanyakan asana harus dimodifikasi agar tidak merentang terlalu kuat dan tidak membebani perut. Wanita hamil disarankan untuk mengikuti program yoga khusus wanita hamil. Apabila anda merasakan rasa sakit dan tidak nyaman setelah melakukan postur yang ada dalam buku ini, segera konsultasikan kepada guru/instruktur yoga. Guru yoga yang berpengalaman dapat memberikan kiat untuk melakukan modifikasi atau variasi yang lebih ringan dan disesuaikan dengan kondisi anda.

10. Pemanasan

Pemanasan saat dianjurkan untuk dilakukan sebelum sesi yoga. Pemanasan ini bertujuan meningkatkan kelenturan otot dan sendi sehingga suatu gerakan akan lebih mudah dilakukan. Pemanasan juga

akan menghindarkan tubuh dari resiko cedera saat berlatih. Pada prinsipnya, pemanasan akan mempersiapkan seluruh sendi dan otot tubuh dari ujung kepala hingga ujung jari kaki, agar lebih siap menerima penekanan yang lebih saat berlatih inti. Lakukan pemanasan ringan seperti :

- a) Menengadahkan kepala kearah atas dan bawah selama beberapa kali.
- b) Menengok kearah kanan dan kiri selama beberapa kali
- c) Memutar leher searah dan berlawanan dengan arah jarum jam
- d) Mengencangkan otot-otot bahu dan lengan.
- e) Memutar bahu
- f) Menggerakkan tulang punggung kearah kanan dan kiri.
- g) Meregangkan lutut, pergelangan kaki dan jari-jari kaki

Lakukan gerakan pemanasan secara perlahan sambil bernapas teratur. Terkadang saat kita sangat sibuk dan memiliki sedikit waktu untuk berlatih yoga, melakukan gerakan pemanasan saja sudah cukup untuk meregangkan otot-otot dan melepaskan ketegangan.

E. Jenis-Jenis Gerakan Dan Manfaatnya

Gerakan yoga yang dapat meringankan perut kram akibat PMS

1. *Reclining Twist*

Reclining twist adalah cara yang santai untuk meningkatkan fleksibilitas tulang belakang sisi ke sisi, yang dapat meringankan nyeri perut dan punggung bawah (Manurung, MF, dkk. 2015).



Gambar. 1.2

Begini caranya:

- a) Berbaring telentang, silangkan lutut kiri di atas sisi kanan tubuh Anda.
- b) Rentangkan tangan lebar-lebar, posisi wajah melihat ke arah kiri

- c) Tahan lima napas, rasakan tulang belakang Anda memanjang dan berputar. Anda mungkin juga dapat mendengar beberapa gemeretakan
- d) Gunakan otot perut untuk membalikkan lutut ke posisi awal dan ulangi untuk sisi lainnya

2. *Wide Child's Pose (Balasana)*

Pose ini memanjangkan punggung bawah dan membuka pinggul sementara kedua lutut terpisah lebar dan perut rileks di antaranya. Peregangan ini akan mengurangi nyeri pinggul apapun, serta membantu meningkatkan atau mempertahankan kesehatan pinggul.



Gambar. 1.3

Pose ini akan memicu perasaan relaksasi dan ketenangan (Rianai, 2013).

Begini caranya:

- a) Tempatkan lutut di lantai, lebarkan keduanya hingga jarak yang nyaman. Kemudian lipat tubuh ke depan, rentangkan lengan Anda di depan Anda.
- b) Istirahatkan dahi di atas matras atau tolehkan kepala Anda ke satu sisi, tahan lima napas. Putar kepala untuk menghadap ke sisi sebaliknya dan tahan 5 napas lagi.

3. *Crocodile Pose (Makarasana)*

Pose ini efektif untuk menghilangkan gangguan pencernaan dan sembelit, masalah umum PMS. Ini juga membantu menghilangkan stress, nyeri punggung, kaki, lengan, dan bokong.



Gambar. 1.4

Begini Caranya:

- a) Tidur tengkurap, kemudian angkat kedua tangan dan kedua kaki secara bersamaan.
- b) Tahan selama 5 kali pernafasan, lakukan gerakan ini semampu anda. (Manurung, MF, dkk. 2015).

4. *Ardha Matsyendrasana*

Pose ini merilekskan organ perut, yang dapat meredakan kram otot. Selain itu, dapat meregangkan otot punggung dan memberikan kelegaan di area tulang belakang.



Gambar. 1.5

Begini Caranya:

- a) Kaki kiri diluruskan kedepan, kemudian kaki kanan ditekuk.
- b) Setelah itu tekuk tangan kanan taruh diatas kaki kanan yang ditekuk tadi.
- c) Selanjutnya sanggah badan anda menggunakan tangan kiri, lakukan gerakan ini secara bergantian selama 3-5 kali (Manurung, MF, dkk. 2015).

5. *Arching Pigeon*

Arching pigeon dijuluki sebagai “Pembuka Pinggul” karena pose ini ampuh untuk mengurangi kram perut, dan membantu Anda



Gambar. 1.6

merasa lebih santai. Arching pigeon merangsang organ-organ internal, membentang otot bokong dalam, lipatan paha, dan psoas — otot panjang di sisi kolom tulang belakang dan panggul. Melatih pose ini bisa membuat pinggul lebih fleksibel, mengurangi sesak yang disebabkan oleh stres dan ketegangan (Manurung, MF, dkk. 2015).

Begini caranya:

- a) Duduk di lantai dengan lutut kanan ditekuk dan kaki kiri lurus memanjang di belakang Anda
- b) Letakkan tangan di pinggul dan perlahan lengkungkan punggung sampai Anda merasakan rentangan optimal di pinggul kiri depan. Jika variasi ini terasa terlalu menyakitkan, bersandarlah ke depan dan tempatkan tangan di depan Anda. Jika Anda ingin peregangan yang lebih maksimum, angkat kedua tangan terentang di udara
- c) Tahan selama lima napas atau lebih, ulangi pose untuk sisi sebaliknya

6. Camel pose

Pose ini berfokus pada perut. Sikap unta meningkatkan fleksibilitas dalam tulang belakang, merangsang sistem saraf, membuka dada dan bahu, serta



Gambar. 1. 7

meningkatkan sirkulasi dan pencernaan. Tulang belakang kita hampir sebagian besar waktu tersita dalam posisi condong ke depan dari berjam-jam duduk di meja atau mengendarai mobil. Karena tulang belakang juga dimaksudkan untuk bergerak di kedua arah, sikap ini dapat membantu memulihkan fleksibilitas alaminya karena berlatih pose ini akan memperpanjang tulang belakang ke arah belakang dan atas. Pose unta ini juga akan meregangkan dan menstimulasi perut, yang baik untuk mengatasi keluhan perut kram (Manurung, MF, dkk. 2015).

Begini caranya:

- a) Berlutut di atas tikar yoga dan raih pergelangan kaki Anda dengan kedua tangan bisa salah satu saja (rentangkan tangan yang bebas ke udara)

- b) Tumpu berat badan Anda ke depan, di lutut, untuk meningkatkan peregangan di paha depan, perut, dan dada. Turunkan kepala ke arah punggung dan tahan selama 5 napas. Tukar posisi tangan jika Anda hanya menggunakan satu, kembali tahan dalam 5 kali hitungan napas
- c) Angkat torso untuk mengembalikan tubuh Anda kembali ke posisi awal

7. *Cat pose*

Cat pose memungkinkan Anda untuk meregangkan tubuh atas dan leher sambil memberikan pijatan lembut pada tulang belakang dan organ-organ perut. Aliran ini akan mengirimkan energi melalui tulang belakang untuk melancarkan peredaran darah dan mengurangi kecemasan. Posisi ini membantu jika kram menstruasi yang disebabkan oleh sembelit (Manurung, MF, dkk. 2015).



Gambar. 1.8

Begini caranya:

- a) Bertumpu pada kedua lutut dan telapak tangan. Pastikan tangan lurus sejajar bahu dan lutut di bawah pinggul
- b) Ambil napas dalam-dalam, kemudian turunkan dagu perlahan menuju dada, sejauh yang Anda bisa
- c) Lengkungkan punggung (seperti kucing yang meregangkan tubuhnya) dan buang napas saat Anda bangkit dari posisi. Ulangi 3-5 kali.

8. *Tiger Pose*

Pose harimau adalah cara yang sangat efektif untuk mengurangi nyeri punggung bawah. Gerakan yoga ini membentangkan tulang belakang berikut saraf-sarafnya, juga melemaskan saraf punggung bawah. Selain



Gambar 1.9

itu, pose harimau juga membantu meregangkan otot-otot perut (Rianai, 2015).

Begini caranya:

- a) Bertumpu pada kedua lutut dan telapak tangan. Pastikan tangan lurus sejajar bahu dan lutut di bawah pinggul
- b) Sekarang, angkat satu kaki dan rentangkan menuju langit. Tahan selama tiga hitungan napas
- c) Kembali ke posisi awal dan ganti posisi kaki. Angkat kepala untuk mendongak ke atas agar menjaga posisi tulang belakang tetap selaras

9. *Half Bound Squat*

Pose ini akan meregangkan pinggul, penyebab utama kram perut Anda



Gambar 2.1

Begini caranya:

- a) Mulai dalam posisi jongkok biasa, satukan kaki Anda berdekatan. Turunkan bokong menuju tumit. Jika bokong tak sampai tumit, selipkan lipatan selimut
- b) Tarik napas dan ayunkan lutut ke arah kiri sambil memutar tubuh atas ke kanan. Buang napas, capai siku kiri atas Anda dengan tangan kanan dari belakang untuk memperpanjang torso. Tahan lima napas
- c) Kemudian seret tangan kiri Anda di antara lutut. Turunkan bahu kiri menghampiri lutut kiri sejauh mungkin yang Anda bisa (jadi Anda memeluk lutut dengan ketiak Anda)

- d) Buka dada dan menatap ke atas bahu kanan. Jaga pinggul selaras dan lutut sejajar satu sama lain menghadap ke depan. Bernapas terus selama 30 sampai 60 detik untuk 5 kali. Tarik napas, menatap kembali ke depan, dan menghembuskan napas untuk kembali ke posisi awal. Tukar posisi.

10. Padahastasana

Pose ini bagus untuk seluruh tubuh dan memberikan relaksasi dari kepala hingga tumit. Ulangi 4-5 kali dan rasakan tubuh Anda rileks. Selain itu, pose ini dapat menghilangkan depresi dan kecemasan.



Gambar. 2.2

Begitu Caranya:

- a) Berdiri tegak, kemudian pegang kedua kaki anda. Lakukan gerakan ini 3-5 kali. (Yuliasuti, lia 2016).

11. Matsyasana

Pose ini sangat bagus untuk memijat organ perut dan otot. Otot pinggul diregangkan saat melakukannya, serta menghilangkan ketegangan di tubuh.



Gambar. 2.3

Begini Caranya:

- a) Tidur terlentang, kemudian sanggah badan anda dengan kedua tangan yang ditekuk
- b) Setelah itu, tekuk kepala anda ke bawah. Lakukan gerakan ini selama 5 kali pernafasan.

(Yuliasuti, lia 2016).

12. *Bridge Pose (Setu Bandasana)*

Sakit kepala adalah penyakit umum yang diderita wanita saat mendekati menstruasi. Pose Bridge sangat ideal karena mengendurkan sistem saraf pusat, meningkatkan sirkulasi darah, dan menghidupkan kembali otot-otot kaki yang lelah.



Gambar. 2.6

Begini Caranya:

- a) Tidur terlentang, kemudian tekuk kedua kaki anda.
- b) Angkat paha dan badan anda secara perlahan, sampai punggung dan kaki anda yang menahan badan anda.

Setelah itu, tangan anda diluruskan, lakukan gerakan ini selama 5 kali pernafasan. (Yuliasuti, lia 2016).

13. *Corpse Pose (Shavasana)*

Semua postur yoga diakhiri dengan Shavasana atau posisi netral. Keadaan ini membantu anda memasuki kondisi nyaman dan tubuh merasa rileks.

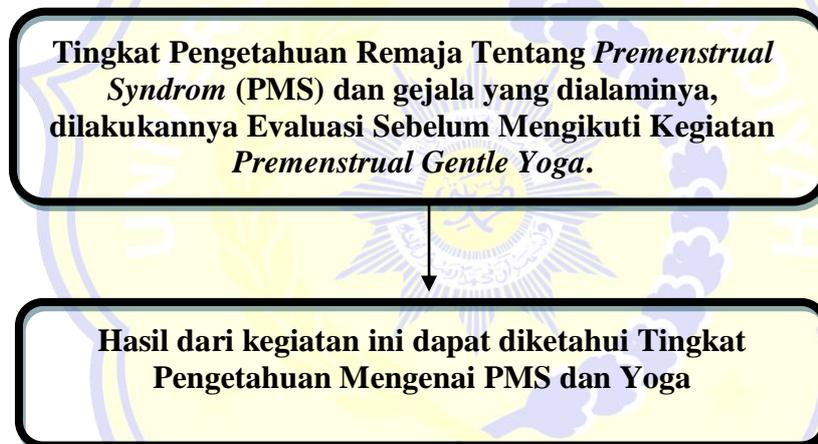


Gambar. 2.5

Begitu Caranya:

- a) Tidur terlentang, kedua kaki dan tangan dibuka
Setelah itu lakukan pernafasan perut 5 kali, anda akan merasakan sensasi rileksnya (Yuliasuti, lia 2016).

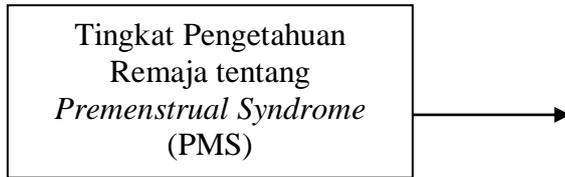
B. KERANGKA TEORI



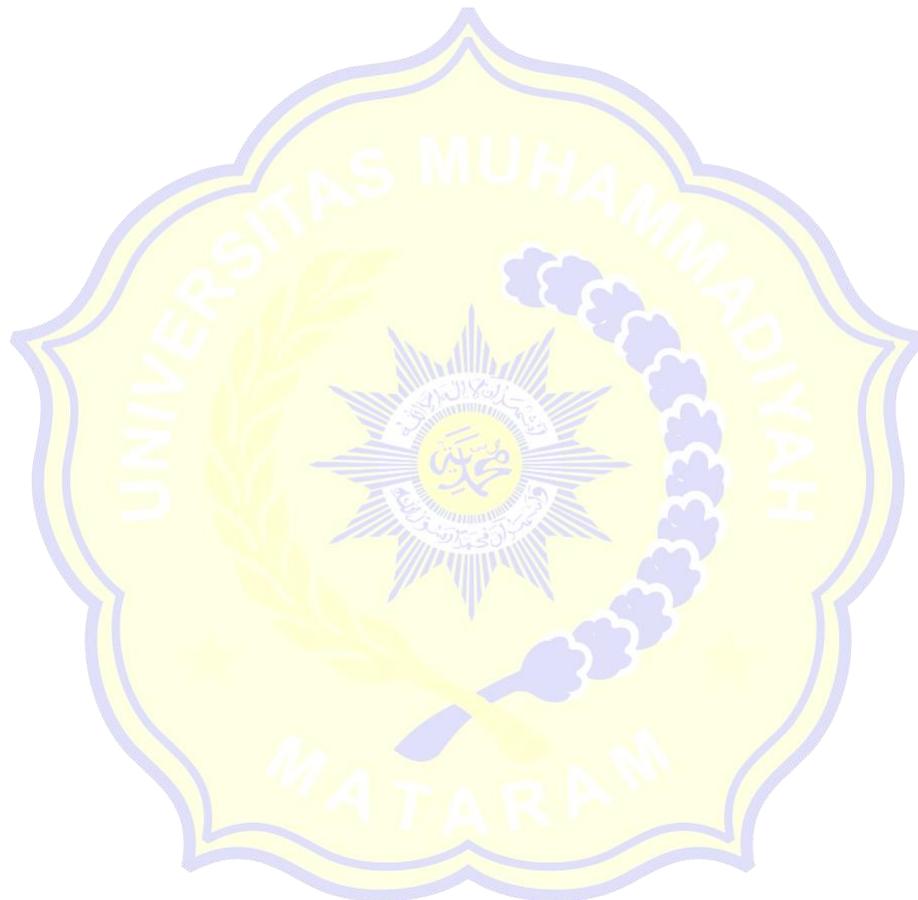
Bagan 1.1 Kerangka Teori

Kerangka teori diatas menunjukkan bahwa asumsinya adalah *Premenstrual Syndrome* (PMS) yang dapat diminimalisir oleh gerakan yoga. Oleh karena itu, teori definisi situasi dianggap relevan untuk menjelaskan suatu masalah yang terjadi di kalangan remaja khususnya wilayah Jempong Timur yang dilakukan sebagai penelitian.

C. KERANGKA KONSEP



Bagan 1.2 Kerangka Konsep



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian Deskriptif Merupakan suatu metode penelitian yang menggambarkan karakteristik populasi atau fenomena yang sedang diteliti. Sehingga metode penelitian satu ini focus utamanya adalah menjelaskan objek penelitiannya (Hidayat, 2010).

Penelitian Deskriptif Kualitatif merupakan penelitian yang termasuk dalam penelitian kualitatif. Metode deskriptif adalah metode yang meneliti suatu kelompok, objek, kondisi dan system pemikiran. Tujuan penelitian deskriptif adalah untuk membuat deskripsi, lukisan atau gambaran secara sistematis, factual dan akurat mengenai fakta, sifat serta hubungan antar fenomena yang diteliti (Moh. Nazir, 2014).

Mengemukakan metode deskriptif adalah pencarian fakta dengan interpretasi yang tepat. Dalam metode deskriptif, peneliti dapat membandingkan fenomena tertentu sehingga merupakan studi komparatif. Metode deskriptif juga menyelidiki suatu fenomena atau faktor dan menilai hubungan suatu faktor dengan faktor lain. Metode deskriptif juga mempelajari tentang norma atau standar, sehingga penelitian ini disebut sebagai survey normative. Dalam metode deskriptif diteliti masalah normative dan membuat perbandingan antar fenomena. Berdasarkan pada masalah penelitian yang dilaksanakan, maka desain penelitian yang tepat untuk penelitian ini adalah menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kualitatif. Desain penelitian merupakan metode yang digunakan untuk menjawab masalah dari objek yang akan diteliti.

B. Waktu Dan Tempat Penelitian

Pada tanggal 26 September 2020, Pukul 16.00 WITA.

Tempat Penelitian dirumah masing-masing, dilakukan secara Online menggunakan Aplikasi *Zoom*, dikarenakan wabah virus Covid-19 untuk tidak melakukan Kegiatan secara bersamaan, oleh karena itu kegiatan berlangsung secara Virtual Aplikasi *ZOOM*.

C. Definisi Operasional

Definisi operasional penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari objek atau kegiatan yang memiliki variasi tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian untuk ditarik kesimpulannya (Sugiono, 2015)

NO	Variabel <i>Independent</i>	Defini Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala ukur
1	Tingkat Pengetahuan Remaja Putri	Definisi Operasionalnya adalah: 1. <i>Premenstrual Syndrome</i> (PMS) merupakan tanda-tanda yang muncul sebelum bulanan wanita, biasanya meliputi sakit kepala, kram perut dan perubahan suasana hati (Riana, 2013). 2. Yoga adalah ilmu pengetahuan mengenai perawatan Kesehatan tertua yang berasal dari India, awalnya dibentuk untuk memperkokoh dan menyikapi tubuh yang tenang dan menitikberatkan pikiran	Kuesioner Dengan 5 pertanyaan pada Pre-Test PMS dan 5 Pertanyaan pada Pre-Test Yoga, berbentuk pilihan jawaban yaitu (IYA/TIDAK), (BENAR/SALAH), dan Tanggapan Peserta	Skor benar ≥ 75 (Baik) Skor benar 50-75 (Cukup) Skor benar ≤ 50 (Kurang)	Ordinal

		kedalam kondisi meditasi. Seiring perkembangan zaman yoga dikenal sebagai salah satu seni olahraga (Zaafraane F. 2010)			
--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

Tabel. 1.1 Definisi Operasional

D. Populasi dan Sampel

a. Populasi

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian atau yang diteliti. Dalam penelitian ini populasinya adalah 20 Remaja yang berada di wilayah Jempong Timur wilayah Kerja Puskesmas Karang Pule, dikarenakan masih rendahkan tingkat pengetahuan mengenai materi PMS dan Yoga.

b. Sampel

Dilaksanakan di wilayah Jempong Timur pada tanggal 26 September 2020. Populasinya adalah para remaja yang bersedia mengikuti kegiatan yoga ini sebanyak 20 peserta. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini secara *Probability Sampling*. Definisi dari *Probability Sampling* adalah teknik sampling dimana setiap anggota populasi memiliki peluang sama dipilih menjadi sampel. Semua memenuhi kriteria, antara lain: Siswi remaja, siswi yang sudah menstruasi, siswi yang bersedia menjadi responden.

E. Alat Dan Metode Pengumpulan Data

Metode Penelitian ini menggunakan *Google Form* untuk bahan Pre Test sebagai Alat Pengumpulan Data, kemudian menggunakan Apikasi Ms. Excell untuk membuat Master Tabel agar mengetahui jumlah persen Tingkat Pengetahuan Remaja Putri tersebut.

Proses pengumpulan data dilakukan dengan cara memberikan Pre-Test diawal pada tanggal 26 September 2020 Pukul 15.00 WITA menggunakan *Google Form*. Alat ukur Pengumpulan Data pada penelitian ini adalah Kuesioner yang sudah di validitas dan reabilitas.

F. Metode Pengolahan dan Analisis Data

1. Proses Pengolahan Data

a. *Editing*

Memeriksa data Peserta kegiatan penelitian, kelengkapan, dan responden para peserta berupa Pre Test melalui *Google Form*. kemudian menggunakan Aplikasi Ms. Excell untuk membuat Master Tabel, serta pengambilan Materi *Premenstrual Syndrome* (PMS) dan Materi Gerakan Yoga melalui *Google Scholar* ataupun Beberapa Jurnal.

b. *Coding*

Coding merupakan proses mengolah materi atau informasi menjadi segmen-segmen tulisan sebelum memaknainya (Rossman, 2013). Pengkodean terhadap jawaban dari Pertanyaan Tertutup. Pertanyaan untuk mngetahui pendapat responden, Koding Pernyataan jawaban IYA=1, TIDAK=0

c. *Entry*

Data *Entry* adalah memasukkan data yang telah dikoding ke dalam program computer (Rossman, 2013).

d. *Cleaning*

Data *Cleaning* adalah proses pembersihan data sebelum di olah secara statistic mencakup pemeriksaan konsistensi dan perawatan respon hilang, serta *consistency checks*, yaitu mengidentifikasi data yang keluar dari *range*, tidak konsistensi secara logis, atau mempunyai nilai ekstrim (Rossman, 2013).

2. Analisis Data

Analisis Data yang digunakan setelah data terkumpul adalah menggunakan Rumus: Jawaban responden dikalikan 100 dan dibagi semua Responden $N \times \frac{100}{N_s}$