

RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA REMAJA YANG MENGALAMI *PREMENSTRUAL SYNDROME*

Widyasih Sunaringtyas¹, Lilik Setiawan², Dodik Arso Wibowo³, Dinanisa Indah Selawindarta⁴

^{1,2,3}Program Studi D3 Keperawatan STIKES Karya Husada Kediri

Email: sihwidya123@gmail.com

Received: 15-07-2025

Revised: 24-07-2025

Approved: 01-07-2025

ABSTRAK

Premenstrual Syndrome (PMS) adalah kumpulan gejala fisik, emosional dan perilaku yang muncul menjelang menstruasi. Pada remaja awal memiliki pengalaman yang berbeda - beda saat mengalami PMS tentang gejala maupun faktor yang memperberat. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman remaja tentang Premenstrual syndrome di SMPN 1 Sawahan Kecamatan Sawahan Kabupaten Nganjuk. Pengabdian kepada Masyarakat ini menggunakan metode edukasi tentang PMS dan teknik relaksasi otot progresif. Kegiatan dilaksanakan Di SMPN 1 Sawahan Kecamatan Sawahan Kabupaten Nganjuk pada tanggal 28-30 April 2025, dengan jumlah 71 orang. Hasil analisis data menggunakan persentase. Kegiatan pertama adalah identifikasi gejala PMS dengan cara memberikan kuesioner sebelum diberikan edukasi. Hasil yang didapatkan adalah 56 orang mengalami gejala PMS: nyeri perut, perubahan emosional seperti mudah tersinggung dan mudah terstimulasi marah. Gejala PMS dengan hasil manifestasi terkecil adalah nyeri panggul. Berdasarkan manifestasi yang dialami remaja yang mengalami PMS, maka penting dilakukan latihan relaksasi otot progresif untuk menurunkan nyeri. Edukasi tentang relaksasi otot progresif diberikan melalui metode simulasi. Setelah dilakukan edukasi tentang penanganan PMS untuk menurunkan nyeri perut melalui tindakan relaksasi otot progresif, remaja lebih memahami penanganan gejala PMS. Diharapkan relaksasi otot progresif dapat dilakukan remaja pada saat mengalami PMS sehingga gejala nyeri yang dialami menurun.

Kata kunci : Remaja, ROP, PMS

PENDAHULUAN

Pada saat masa pubertas remaja putri akan mengalami perubahan seks primer yang diawali dengan terjadinya menstruasi pertama kali (*menarche*). Menstruasi merupakan pengeluaran darah dari vagina yang terjadi secara periodik setiap bulan. Pada umumnya menstruasi pertama remaja putri antara usia 12-16 tahun. Siklus menstruasi normal berlangsung selama 2-7 hari. Sebagian remaja disaat menstruasi akan mengalami berbagai gejala seperti pegal dibagian paha, payudara terasa kencang, dan nyeri pada perut (Aulya et al., 2021).

Gangguan yang paling umum terjadi pada remaja putri terkait sistem reproduksi adalah *premenstruasi syndrome* (PMS). *Premenstrual syndrome* (PMS) merupakan kumpulan gejala yang dialami remaja putri sebelum memasuki masa menstruasi. Gejala yang muncul pada *premenstruasi syndrome* yaitu perubahan fisik. Perubahan fisik tersebut antara lain: nyeri payudara, kram perut, muncul jerawat, dan berat badan bertambah. Perubahan psikologis yang dapat terjadi antara lain: mudah tersinggung, rasa ingin marah, cemas, dan tidak semangat melakukan apapun dan perubahan emosional, seperti: sulit mengendalikan emosi. Biasanya gejala pada *premenstruasi syndrome* muncul dimulai 5 hingga 10 hari sebelum menstruasi, dan gejala-gejala memburuk selama siklus ovulasi (Trisnowati et al., 2020).

PMS lebih banyak dialami pada wanita di negara-negara Asia dibandingkan dengan negara-negara Barat. Sedangkan di Indonesia dapat mencapai 85% dari seluruh populasi wanita usia reproduksi, yang menyebabkan ketidaksuburan. Jumlah kejadian

premenstrual syndrome (PMS) di Indonesia belum pernah diteliti, tetapi beberapa penelitian, seperti Ramadani (2012) di Surabaya, menemukan bahwa antara 30 dan 50% wanita mengalami gejala PMS, 5% merasakan gejala yang cukup parah, dan 10% mengalami gejala yang sangat parah, yang menyebabkan mengganggu aktivitas sehari-hari dan kegiatan lainnya (Astikasari & Kofi, 2022).

Penyebab Terjadinya *premenstrual syndrome* karena adanya ketidakseimbangan antara hormone estrogen dan progesteron. Kadar hormon progesterone yang rendah dan kadar hormon estrogen yang berlebihan adalah beberapa faktor yang dianggap sebagai penyebab *premenstrual syndrome* (Suparman, 2012). Dalam studi Wolinsky (2006), tingkat serotonin wanita dengan *premenstrual syndrome* secara signifikan lebih rendah selama fase luteal dibandingkan dengan kelompok kontrol. Ini dapat berdampak pada gejala psikologis *premenstrual syndrome* seperti depresi, cemas, sakit kepala, dan kebingungan. Gejala fisik *premenstrual syndrome* seperti nyeri payudara, kembung, dan keinginan makanan dapat dipengaruhi oleh perubahan pola *estrogen* dan *progesterone* yang disebabkan oleh kadar serotonin yang rendah (Sefy, 2019)

Setiap wanita memiliki pengalaman yang berbeda-beda saat mengalami *premenstrual syndrome* (PMS). Munculnya gejala *premenstrual syndrome* dikarenakan beberapa faktor seperti ketidakseimbangan kadar hormone estrogen dan kadar hormone progesterone, sehingga muncul berbagai gejala seperti nyeri perut, nyeri pada payudara, perasaan mudah tersinggung, perasaan ingin marah, cemas, dan ketidaknyamanan saat melakukan segala aktivitas. Pengalaman pada remaja tentang *premenstrual syndrome* baik berupa keluhan fisik, psikologis, dan faktor yang memperberat seperti rasa cemas yang berlebihan sangat mengganggu remaja, maka gejala dan keluhan harus segera ditangani. Saat mengalami *premenstrual syndrome* masih banyak para remaja putri yang bingung untuk cara mengatasi gejala tersebut, sehingga terkadang hanya dibiarkan saja, tetapi ada sebagian remaja putri yang menangani *premenstrual syndrome* dengan minum obat anti nyeri atau jamu, terkadang dengan dikompres air hangat, memijat atau massage, olahraga secara teratur, dan merubah pola hidup (Purwasih et al., 2019)

Kejadian *Premenstruasi syndrome* tidak mengancam nyawa akan tetapi dapat mempengaruhi produktivitas dan kesehatan mental pada wanita (Bungasari,2015). Dampak yang dapat terjadi pada *premenstruasi syndrome* apabila tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan masalah dengan pola hidup sehari-hari dan juga dapat mengganggu aktivitas sosial. *Premenstrual syndrome* memiliki dampak negative dan positif. Dampak positif dari pengalaman remaja tentang *premenstrual syndrome* yaitu dapat membantu disiplin dan perawatan diri, melatih pengelolaan emosi, meningkatkan kesadaran kesehatan, dan meningkatkan kemampuan mengatasi *premenstrual syndrome*, Sedangkan dampak dari pengalaman remaja tentang *premenstrual syndrome* yang dapat terjadi pada remaja yaitu meliputi Penurunan konsentrasi, peningkatan absensi kelas, perubahan suasana hati yang mempengaruhi interaksi sosial, penurunan prestasi, serta penurunan aktivitas, motivasi, dan minat dalam belajar disekolah (Astikasari & Kofi, 2022).

Untuk mengurangi manifestasi pada PMS dapat dilakukan Relaksasi Otot Progresi. Tindakan ini dapat dilakukan oleh remaja secara mandiri, sehingga sangat mudah dan efektif menurunkan nyeri. Relaksasi melatih otot kepala, leher lengan dan punggung terkontrol, sehingga terjadi kondisi rileks dan tenang. Keadaan rileks ini akan diteruskan ke hipotalamus sehingga menghasilkan corticotropin releasing faktor (CRF) selanjutnya dapat merangsang kelenjar pituitary untuk meningkatkan beberapa

hormon, diantaranya adalah endorphin, enkefalin dan serotonin (Sunaringtyas W., Fuadah DZ., Kusdiantoro L., 2018)

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan kegiatan di SMPN 1 Sawahan Kecamatan Sawahan Kabupaten Nganjuk dengan tahapan sebagai berikut:

a. Persiapan

1. Persiapan administrasi
2. Penyusunan media edukasi

Media edukasi dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa LCD proyektor dan materi PMS serta Relaksasi Otot Progresif oleh tim dosen dan dibantu mahasiswa. Selain itu juga disiapkan instrumen gejala PMS yang dialami remaja untuk mengidentifikasi gejala PMS.

3. Persiapan sasaran pengabdian masyarakat

Analisis situasi dilakukan pada remaja putri yang mengalami PMS di SMPN 1 Sawahan Kecamatan Sawahan Kabupaten Nganjuk. Sasaran pada pengabdian masyarakat ini berjumlah 78 remaja putri. Koordinasi dilakukan melalui guru BK. Kemudian dilakukan kesepakatan waktu dan tempat untuk pelaksanaan pengabdian masyarakat.

b. Realisasi kegiatan (Alur Kegiatan)

1. Kegiatan pengabdian masyarakat ini telah dilaksanakan di SMPN 1 Sawahan Kecamatan Sawahan Kabupaten Nganjuk tanggal 28- 30 April 2025 oleh Dosen dan Mahasiswa STIKES Karya Husada Kediri dengan tujuan meningkatkan pemahaman tentang PMS dan cara mengatasinya.
2. Kegiatan hari pertama, dimulai dari pembukaan, yang dihadiri guru BK, dosen , mahasiswa dan remaja. Setelah acara pembukaan dilanjutkan dengan pengisian kuesioner tentang manifestasi PMS. Hari pertama siswa diberi kuesioner untuk diisi. Pengisian kuesioner ini bertujuan untuk mengidentifikasi gejala PMS yang dialami remaja.
3. Kegiatan hari kedua, adalah pembukaan yang dilakukan oleh MC, kemudian dilanjutkan penyampaian materi tentang PMS dan edukasi teknik Relaksasi Otot Progresif menggunakan metode simulasi, kemudian dilanjutkan tanya jawab tentang materi PMS dan ROP.
4. Penutup kegiatan, diakhiri evaluasi kemampuan ROP dan diakhiri dengan sesi foto bersama dan acara berjalan dengan lancar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan PkM menunjukkan bahwa identifikasi tentang gejala PMS yang didapatkan melalui pengisian kuisioner, remaja di SMPN 1 Sawahan Kecamatan Sawahan Kabupaten Nganjuk didapatkan 56 orang mengalami nyeri perut seperti sembelit saat menjelang menstruasi, mengalami perubahan emosional seperti mudah tersinggung dan mudah marah pada saat mendekati menstruasi. Sedangkan gejala yang paling sedikit dialami remaja tentang PMS adalah nyeri pada panggul mendekati saat menstruasi yaitu dialami 16 orang.



Gb.1 Pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat Di SMPN 1 Sawahan

Pada Gambar 1 kegiatan *peyampaian materi* leh para narasumber. *Syndrome* adalah sekumpulan gejala fisik, mental, dan emosional yang berhubungan dengan siklus haid. Gejala ini biasanya muncul antara 6 sampai 10 hari sebelum menstruasi dan akan hilang saat menstruasi dimulai atau sesaat setelahnya. Sebagian besar wanita yang berada dalam usia reproduktif cenderung mengalami satu atau lebih gejala *premenstrual syndrome* pada sebagian besar siklus haid mereka. Sekitar 80-90% wanita mengalami masalah fisik dan psikologis menjelang menstruasi (Silviatul Amalia, 2025)

Penyebab terjadinya *premenstrual syndrome* yaitu dikarenakan efek dari hormon progesteron yang ditemukan dalam neurotransmitter seperti opioid, serotonin, katekolamin, dan GABA (Gamma Aminobutyric Acid), meningkatnya level prolaktin, resistensi insulin, dan defisiensi nutrisi menyebabkan sensitifitas meningkat (B6, Kalium, dan Magnesium) (Firoozi et al., 2019). Pada *premenstrual syndrome* gejala yang dapat terjadi yaitu berupa gejala fisik antara lain nyeri pada payudara, sakit kepala, tumbuh jerawat pada wajah, nyeri pinggul bahkan sampai odema dan juga mengalami perubahan emosional seperti perubahan mood, penurunan fungsi sosial, dan penurunan konsentrasi bahkan sampai terjadinya depresi dan cemas yang berlebihan (Wulan et al., 2021).

Faktor yang memperberat saat *Premenstrual syndrome* yaitu stres yang mempengaruhi ketegangan dan mengganggu stabilitas kehidupan sehari-hari pada remaja putri, rasa cemas yang berlebihan akan mempengaruhi pikiran sehingga para remaja akan mudah sekali marah atau tidak dapat mengontrol emosi dan moodnya, dampak dari rasa cemas yang berlebihan tadi akan menghambat segala kegiatan dirumah maupun sekolah, terakhir yaitu nyeri perut berhari-hari yang mengakibatkan keengganan untuk melakukan aktivitas dan lebih memilih untuk beristirahat, bahkan dampak dari nyeri perut ini remaja mengalami penurunan konsentrasi saat disekolah (Marlina, 2018).

Menurut Widyastuti (2018), usia 11-14 tahun merupakan usia remaja awal yaitu fase transisi dimana tubuh mulai mengalami perubahan hormonal secara signifikan. Namun pada usia ini, termasuk mulai aktifnya hormone estrogen dan progesteron yang mempengaruhi siklus menstruasi. Perubahan hormonal ini bisa menimbulkan gejala PMS seperti nyeri perut bagian bawah atau biasa disebut disminore sebelum atau saat menstruasi.

Pengalaman remaja kelas VII dalam menghadapi PMS sangat bervariasi, tergantung pada usia menarche, dan pemahaman mereka terhadap perubahan tubuhnya. Sebagian besar remaja mengalami menarche di usia 12 hingga 13 tahun, masa dimana tubuh mulai beradaptasi dengan perubahan hormon. Gejala *premenstrual syndrome* yang paling umum mereka rasakan meliputi nyeri perut, perubahan suasana hati, payudara terasa kencang, serta munculnya jerawat. Kondisi yang memperberat PMS antara lain kurangnya olahraga, stress akibat tugas sekolah, serta waktu istirahat yang tidak teratur. Namun, sebagian dari remaja belum memahami cara penanganan yang tepat. Banyak dari mereka yang tidak melakukan tindakan apapun, hanya diam saja menahan rasa sakit, padahal PMS dapat ditangani secara farmakologis maupun non-farmakologis seperti relaksasi, kompres hangat, atau istirahat yang cukup juga dapat memperingan gejala PMS. Oleh karena itu, penting bagi remaja mendapatkan edukasi tentang PMS agar remaja mampu mengenali dan mengelola gejala secara tepat sejak dini.

Edukasi yang diberikan kepada remaja yang mengalami manifestasi PMS adalah teknik relaksasi otot progresif melalui simulasi. Simulasi ROP dilaksanakan di aula dengan posisi duduk dikursi dan merilekskan seluruh tubuh dengan bimbingan mahasiswa. Simulasi dilaksanakan untuk melatih seluruh remaja agar dapat melakukan ROP secara mandiri.

Relaksasi Otot pada tubuh bermanfaat baik bagi tubuh baik fisiologis maupun psikologis. Relaksasi otot progresif dapat mengatasi sakit kepala, nyeri punggung, efek kanker, insomnia, nyeri dan tekanan darah tinggi (Goksin et al, 2018 dalam Amalia et al, 2022).

Relaksasi dapat menurunkan intensitas nyeri, meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah serta menstimulasi sekresi hormon endorfin (Eka & Afriyanti, 2018 dalam Khasanah B. & Rejeki S. , 2022). Endorfin berfungsi untuk penenang alamiah yang diproduksi di otak dan susunan tulang belakang yang bekerja dengan mengikat reseptor opiat yang terdapat pada sistem limbik, otak tengah, medulla spinalis dan usus. Reseptor opiat dan opiat endogen kemudian membentuk suatu sistem penekanan nyeri intrisik. Ikatan opiat dengan reseptor tersebut akan mengurangi nyeri dengan cara mencegah pelepasan neurotransmitter penghasil nyeri (Nevy & Nurastam, 2019 dalam Khasanah B. & Rejeki S. , 2022).

KESIMPULAN

Pelaksanaan edukasi tentang PMS dan ROP pada remaja meningkatkan pemahaman tentang PMS dan kemampuan remaja dalam menangani gejala PMS. Diharapkan teknik ROP dilakukan secara konsisten setiap menjelang menstruasi pada remaja yang mengalami PMS.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada Prodi D3 Keperawatan STIKES Karya Husada Kediri yang telah memberikan fasilitas untuk kegiatan pengabdian masyarakat ini. Terimakasih juga kepada kepala sekolah dan siswi SMPN 1 Sawahan Kecamatan Sawahan Kabupaten Nganjuk yang telah bekerjasama dalam kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, S., Aningsih, S., & Safitri, Y. R. (2025). Hubungan Pengetahuan tentang Premenstrual Syndrome dengan Kecemasan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Rustida*, 12(1), 53-62
- Astikasari, N. D., & Kofi, J. (2022). Analisis Tingkat Pengetahuan tentang Kesehatan Reproduksi terhadap perilaku menghadapi Premenstruasi Sindrom pada Remaja. *Journal for Quality in Women's Health*, 5(1), 8-16.
- Aulya, Y., Kundaryanti, R., & Apriani, R. (2021). Hubungan Usia Menarche Dan Konsumsi Makanan Cepat Saji Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Siswi Di Jakarta. *Menara Medika*, 4(1)
- Dewi, T. K., Purwanta, P., & Hapsari, E. D. (2018). Pengalaman ibu menghadapi remaja dengan gejala premenstrual dysphoric disorder. *Berita Kedokteran Masyarakat*, 34(2), 72-9.
- Khasanah, B., & Rejeki, S. (2022). Aplikasi penurunan nyeri saat menstruasi dengan relaksasi otot progresif. *Ners Muda*, 3(1). <https://doi.org/10.26714/nm.v3i1.9382>
- Marlina, R. (2018). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pre Menstrual Syndrome Pada Remaja Putri Kelas X Dan Xi Di Pesantren Modren Nurul Hakin Deli Serdang. *Excellent Midwifery Journal*, 1(2), 115-123
- Purwasih, I., Mudayati, S., & Susmini, S. (2017). Hubungan Pengetahuan Dengan Upaya Remaja Putri Dalam Menghadapi Premenstrual Syndrome Di Man Malang 1. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 2(2)
- Sari, A. (2020). Pencegahan Nyeri Haid Melalui Pemanfaatan Terapi Non-Farmakologi Pada Remaja Putri Sman I Tambusai. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 2(1), 14-20
- Sefy, I. D. N. (2019). *Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Penurunan Gejala Pre Menstrual Syndrome pada Remaja Putri Usia 16-19 Tahun di SMA Islam Diponegoro Kecamatan Wagir Kabupaten Malang*. Poltekkes RS dr. Soepraoen.
- Silviatul Amalia. (2025). *Hubungan pengetahuan tentang premenstrual syndrome dengan kecemasan*. *Silviatul Amalia*. 12(01), 53-62.
- Sunaringtyas, W., Fuadah, D. Z., & Kusdiantoro, L. (2018). Pengaruh pelaksanaan relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur pada lansia hipertensi di Puskesmas Tumpang Kecamatan Talun Kabupaten Blitar. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 5(3), 434-437. <https://doi.org/10.35842/jkry.v5i3.258>
- Suwarwono, M. (2019). Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Premenstrual Syndrome Pada Remaja Putri di SMAN 18 Makassar. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 6(1), 46-53
- Trisnowati, T., Lestari, S., & Marni, M. (2020). Pengaruh Tugas Akhir Terhadap Kejadian Premenstrual Syndrome (PMS) Dan Perilaku Saat PMS. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 10(2), 108-114.
- Wahyuningsih, M., & Lliana, A. (2018). Analisa Hubungan Antara Usia Menarche, Sikap Tentang Pre-Menstruasi Sindrom Terhadap Perilaku Dalam Mengatasi Pre-Menstruasi Sindrom Di SMPN 1 Mlati Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 5(2), 383-387.
- Wulan, S., Lubis, B., Ginting Munthe, N. B., Sembiring, I. M., & Gurusinga, R. (2021). Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Kesehatan Reproduksi Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Premenstruasi Syndrome. *Jurnal Kesmas Dan Gizi (Jkg)*, 4(1), 51-57. <https://doi.org/10.35451/jkg.v4i1.847>
- Wulandari, & Damayanti, S. (2020). *Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Stres Remaja Putri Saat Premenstrual Syndrome* (Doctoral dissertation, Universitas Kusuma Husada)