

## **Meditasi untuk Mengurangi Nyeri Pre Menstruasi Sindrom Pada Remaja Putri**

Ari Widyaningsih<sup>1</sup>, Sri Ernawati<sup>2</sup>, Windy Anisa Veryany Fanggi<sup>3</sup>, Agnes Bien<sup>4</sup>, Maryeni R. Boki<sup>5</sup>,  
Krismonita<sup>6</sup>, Isfaizah<sup>7</sup>, Risma Aliviani Putri<sup>8</sup>  
<sup>1,2,3,4,5,6,7,8</sup>Universitas Ngudi Waluyo  
<sup>1</sup>widyaningsihari89@gmail.com

### **ABSTRAK**

*Menstruasi yang biasa disertai ketidaknyamanan dalam beraktivitas disebut dengan pra menstruasi sindrom diantaranya seperti gejala fisik, psikologi dan emosional yang terkait dengan perubahan hormonal yang dapat menyebabkan seorang remaja merasakan tidak nyaman pada tubuhnya, terutama di area perut dan payudara. Pra menstruasi sindrom dapat dicegah dengan terapi, salah satu terapinya adalah meditasi. Meditasi merupakan pengalihan perhatian ke tingkat pemikiran yang lebih dalam hingga masuk ke tingkat pemikiran yang paling dalam dan mencapai sumber pemikiran, meditasi mampu menghambat efek negative dari system simpatis yang menimbulkan sikap agresif pada manusia jika mendapat gangguan. Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini dilakukan secara daring/media online untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman para remaja tentang meditasi terhadap penurunan nyeri pra menstruasi sindrom sertamemberikan tutorial meringankannya nyeri pra menstruasi sindrom melalui meditasi. Waktu pelaksanaan kegiatan pada minggu ke 1 dan 2. Setelah penyuluhan kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja dalam mempraktikkan meditasi untuk meringankan pra menstruasi sindrom. Metode yang dilakukan adalah dengan cara daring/ media online kemudian melakukan penyuluhan tentang meditasi terhadap penurunan pra menstruasi sindrom pada remaja menggunakan leaflet dan video. Hasil dari program pengabdian masyarakat ini mampu memberikan manfaat bagi remaja-remaja yang mengalami nyeri premenstruasi sindrom secara daring diwilayah masing-masing selama masa pandemi Covid-19 yang menjadi sasaran pengabdian ini. Bentuk diskusi secara daring ini merupakan bentuk yang efektif untuk memberikan wawasan baru kepada remaja yang mengalami nyeri premenstruasi sindrom, dan pembelajaran ini diterima oleh remaja-remaja dalam pelaksanaan program pengabdian masyarakat yaitu melalui Whatsapp Group dengan memberikan Power Point, video materi dan praktik, dan kendala saat melakukan pengabdian masyarakat secara daring ini adalah gangguan jaringan pada daerah masing - masing yang menghambat selama proses diskusi .*

**Kata kunci :** Remaja, meditasi, nyeri

### **ABSTRACT**

*Menstruation which is usually accompanied by discomfort in activities is called premenstrual syndrome, including physical, psychological and emotional symptoms associated with hormonal changes that can cause a teenager to feel uncomfortable in his body, especially in the abdomen and breast area. Premenstrual syndrome can be prevented by therapy, one of which is meditation. Meditation is a diversion of attention to a deeper level of thought to enter the deepest level of thought and reach the source of thought, meditation is able to inhibit the negative effects of the sympathetic system that causes aggressive behavior in humans if they are disturbed. This community service activity is carried out online/online media to increase the knowledge and understanding of teenagers about meditation on reducing premenstrual syndrome pain and provide tutorials on relieving premenstrual syndrome pain through meditation. The implementation time of the activities in weeks 1 and 2. After counseling this community service activity is expected to increase the knowledge and skills of adolescents in practicing meditation to relieve premenstrual syndrome. The method used is online/online media and then conduct counseling about meditation on reducing premenstrual syndrome in adolescents using leaflets and videos. The results of this community service program are able to provide benefits for teenagers who experience premenstrual syndrome pain online in their respective regions during the Covid-19 pandemic who are the targets of this service. This form of online discussion is an effective form of providing new insights to adolescents who experience premenstrual syndrome pain, and this learning is accepted by teenagers in the implementation of community service programs, namely*

*through Whatsapp Group by providing Power Points, videos of materials and practices, and obstacles. when doing community service online this is a network disturbance in their respective regions that hinders the discussion process.*

**Keywords:** *Adolescents, meditation, pain*

## 1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak ke masa dewasa yang meliputi semua perkembangannya yang dialami sebagai persiapan memasuki masa dewasa. Masa remaja mengalami perkembangan fisiologis, psikososial, kognitif, moral dan perkembangan seksual. Perubahan fisiologis pada masa remaja merupakan hasil aktivitas hormonal di bawah pengaruh sistem saraf pusat. Remaja yang telah masuk kedalam masa pubertas akan mengalami menstruasi (Hurlock, 2004). Pada masa pubertas terdapat perubahan fisik, hormonal, dan seksual, serta mampu melakukan proses reproduksi. Menurut Proverawati et al (2009), pada masa pubertas pertumbuhan dan perkembangan berlangsung dengan cepat sehingga kematangan alat-alat seksual dan kemampuan reproduksi dapat tercapai pada masa ini. (Fajri et al, 2011) Saat akan mengalami menstruasi biasanya disertai dengan ketidaknyamanan yang disebut dengan pra menstruasi sindrom seperti gejala fisik, psikologi dan emosional yang terkait dengan perubahan hormonal (Proverawati, 2009). Hampir 75% wanita usia subur di seluruh dunia mengalami Pra Menstrual Syndrome (PMS) dan frekuensi gejala Pra Menstrual Syndrome (PMS) pada wanita Indonesia yaitu 80–90% (Pudiastuti, 2012).

Pra Menstruasi Sindrom atau yang biasa disebut PMS, merupakan kumpulan gejala fisik maupun emosional yang dirasakan banyak wanita pada satu atau dua minggu sebelum haid (menstruasi). Penyebab Pra menstruasi sindrom berhubungan dengan beberapa faktor diantaranya : faktor hormonal, faktor kimiawi, faktor genetik, faktor psikologis, dan faktor aktivitas fisik Johnson, (2004). Wanita dikategorikan mengalami pra menstruasi sindrom jika didapatkan satu gejala emosi dan satu gejala fisik yang dialami saat pra menstruasi (6-10 hari menjelang menstruasi) setidaknya dua siklus berturut-turut, berdampak negatif terhadap aktivitas harian, dan gejala menghilang setelah menstruasi berakhir.

Menurut Widyastuti (2008) terdapat beberapa macam terapi komplementer yaitu mind-body therapy dimana akan memberikan intervensi dengan berbagai teknik untuk memfasilitasi kapasitas berpikir yang mempengaruhi gejala fisik dan fungsi tubuh. Salah satu terapi komplementer adalah meditasi, menurut penelitian dari Nur'aini (2016), bahwa terapi meditasi yang dapat mengurangi pra menstruasi sindrom, hal ini dikarenakan proses pernapasan pada meditasi dapat meningkatkan asupan oksigen ke dalam otak). Meditasi merupakan pengalihan perhatian ketingkat pemikiran yang lebih dalam hingga masuk ke tingkat pemikiran yang paling dalam dan mencapai sumber pemikiran, meditasi mampu menghambat efek negative dari system simpatis yang menimbulkan sikap agresif pada manusia jika medapat gangguan (Matteson, 2006).

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Woodyard (2011) bahwa responden yang melakukan aktivitas fisik yaitu yoga (latihan fisik dan meditasi) akan meningkatkan kualitas hidup mereka dikarenakan terjadi penurunan dari gejala PMS. Selain itu, terapi meditasi bisa dilakukan setiap hari di jam senggang dan tidak mempunyai efek samping sehingga dapat menurunkan sindrom pre menstruasi dan tanpa biaya serta perlu dilakukan secara mandiri dan berkesinambungan untuk meningkatkan kesehatan reproduksi perempuan. Penelitian yang dilakukan oleh sulistiyowati, (2018) mendukung penelitian sebelumnya bahwa hasil uji wilcoxon sign rank test menunjukkan terdapat pengaruh terapi meditasi terhadap penurunan *Premenstrual syndrome (PMS)* dengan nilai  $Z = -5.745$  dan  $p = 0,000$ . Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa terapi meditasi merupakan terapi non farmakologi yang efektif dalam menurunkan *Premenstrual syndrome (PMS)*.

Pelaksanaan salah satu unsur Tridharma perguruan tinggi yaitu pengabdian kepada masyarakat berupa "Penyuluhan tentang meditasi terhadap penurunan intensitas nyeri pra menstruasi sindrom pada remaja menggunakan media online" adalah suatu gerakan yang sangat berharga guna menunjang pengetahuan remaja. Program ini diharapkan dapat menyebar ke remaja lainnya, melalui kerjasama dengan pihak sekolah sehingga mengubah "brain image" yang selama ini sudah tertanam pada diri remaja tersebut.

## **2. PERMASALAHAN MITRA**

Berdasarkan uraian situasi diatas, nyeri saat pra menstruasi sindrom dapat dikurangi dengan menggunakan metode non medis, salah satunya yaitu dengan menggunakan meditasi adapun cara untuk melakukan meditasi sangat mudah dan gampang dilakukan yaitu dalam proses meditasi terdapat tahap relaksasi dimana tehnik relaksasi dapat membuat menjadi dominan di sistem saraf pusat. Faktor lain yang membuat terapi meditasi ini berhasil dikarenakan suasana yang nyaman, terdapat alunan musik mozart sebagai pengiring dari terapi meditasi. Sehingga responden merasa nyaman dan menjadi rileks. Selain itu, tehnik meditasi pun mudah dipelajari hanya pengaturan nafas secara teratur dan selama 60 menit sehingga menjaga keseimbangan antara otot pernapasan diafragma dan otot perut. Dengan ini, anggota kelompok sepakat mengusulkan untuk melakukan meditasi untuk mengatasi pra menstruasi sindrom pada remaja.

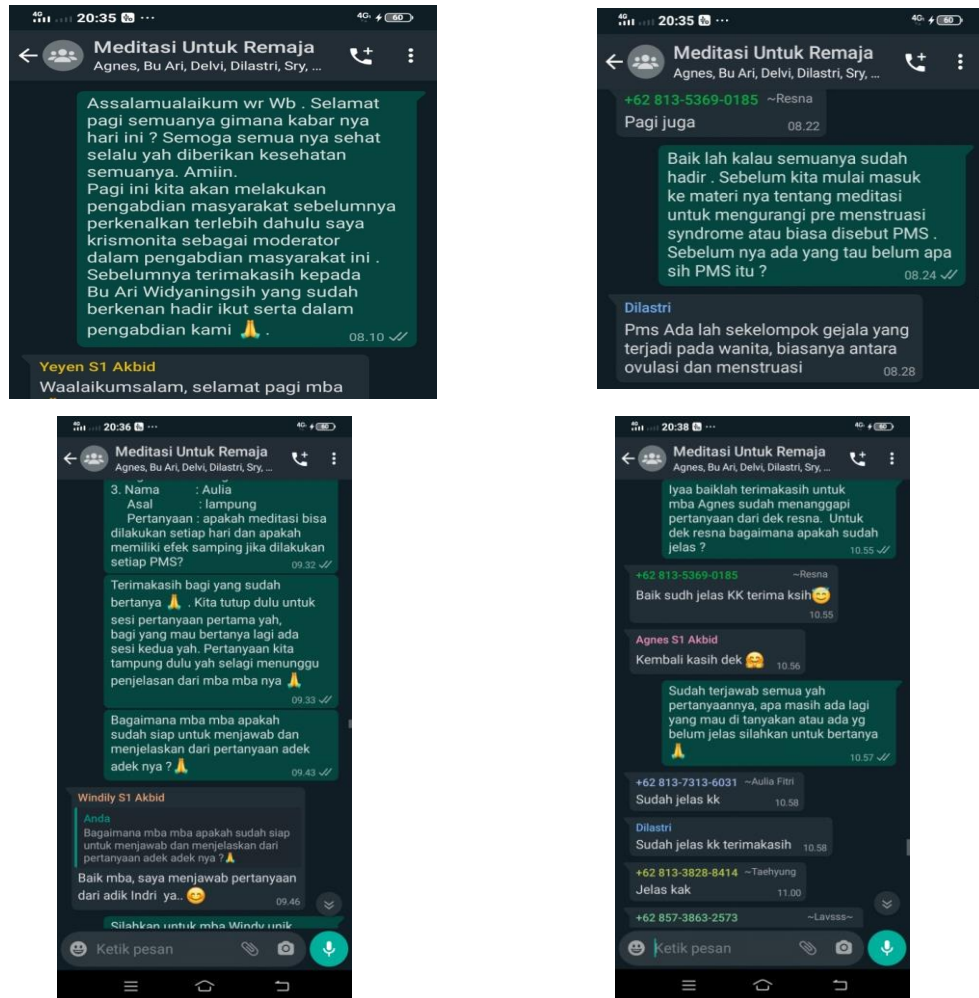
## **3. METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat tentang meditasi mengurangi gejala PMS telah dilaksanakan pada tanggal 21 Juni 2021 hari senin. Kegiatan ini dilaksanakan di wilayah Palembang, Semarang, NTT, NTT, dan NTT dengan melalui via Whatsapp yang dipertemukan dalam satu grup. Sasaran dalam kegiatan penyuluhan ini yaitu disasarkan pada 10 peserta remaja putri dengan gejala pre menstruasi syndrome. Kegiatan penyuluhan ini dilakukan dengan tujuan agar peserta mengetahui gerakan meditasi yang dapat mengurangi gejala pre menstruasi syndrome sehingga remaja dapat mengatasi keluhannya selama periode menstruasi. Kegiatan ini dilaksanakan dengan cara memberikan edukasi gerakan meditasi dalam mengatasi gejala PMS dengan menggunakan media leaflet, PPT, dan penjelasan dalam bentuk Video, yang akan mempermudah peserta dalam memahami dan mengetahui meditasi dalam mengurangi gejala pre menstruasi syndrome. Keberhasilan kegiatan penyuluhan meditasi dalam mengurangi gejala PMS ini sangat dipengaruhi oleh kebersediaannya peserta dalam menyimak materi untuk dipahami dan ketersediaannya peserta dalam mencoba menerapkannya dalam kesehariannya. Kegiatan penyuluhan meditasi dalam mengurangi gejala PMS ini dilakukan oleh remaja putri dengan menyimak materi dan tanya jawab serta pengisian kuesioner evaluasi kegiatan.

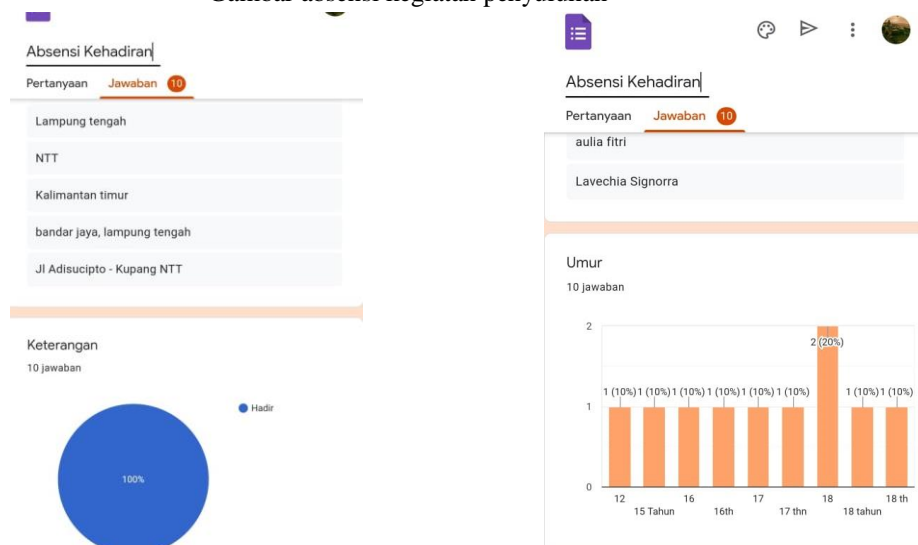
## **4. PEMBAHASAN**

Kegiatan penyuluhan dilakukan dengan model daring / online dengan difasilitasi PPT, Video, Leaflet. kegiatan diawali dengan pembukaan yang berisi pengenalan, tujuan dilaksanakannya kegiatan, dan kontrak kegiatan serta sekilas pemaparan kegiatan penyuluhan yang akan diselenggarakan. Kemudian kegiatan dilanjutkan dengan diberikan materi, materi diberikan dalam bentuk power point (PPT) dan bentuk video dengan harapan bagi yang tidak bisa membuka PPT masih dapat menyimak pemaparan materi melalui video. Dalam pemberian materi membahas tentang meditasi mengurangi gejala pre menstruasi syndrome, pada setiap sesi diberi jeda untuk dilakukan sesi tanya jawab bagi peserta dan penyelenggara kegiatan penyuluhan. Diparkannya materi tersebut dengan tujuan agar peserta dapat mengurangi gejala PMS yang dialaminya. dalam pemaparan materi ini juga diberikan leaflet sebagai media, dalam leaflet terdapat pemaparan materi gerakan meditasi dalam mengurangi gejala PMS dalam bentuk gambar maupun cara melakukannya. Dengan adanya media leaflet diharapkan peserta semakin mudah dalam memahami gerakan meditasi dalam mengurangi gejala PMS. Kemudian setelah pemaparan materi dan tanya jawab dilanjutkan dengan pengisian soal-soal evaluasi, soal evaluasi dilakukan dengan model pengisian kuesioner di google form. Kemudian dilakukan absensi peserta kegiatan yang dilakukan dengan pengisian absensi di google form. Kemudian pada kegiatan terakhir adalah penutup, penutup kegiatan diisi dengan pemberian rangkuman pertanyaan dan jawaban yang didapatkan saat kegiatan berlangsung, hal ini bertujuan untuk menambah pemahaman materi.

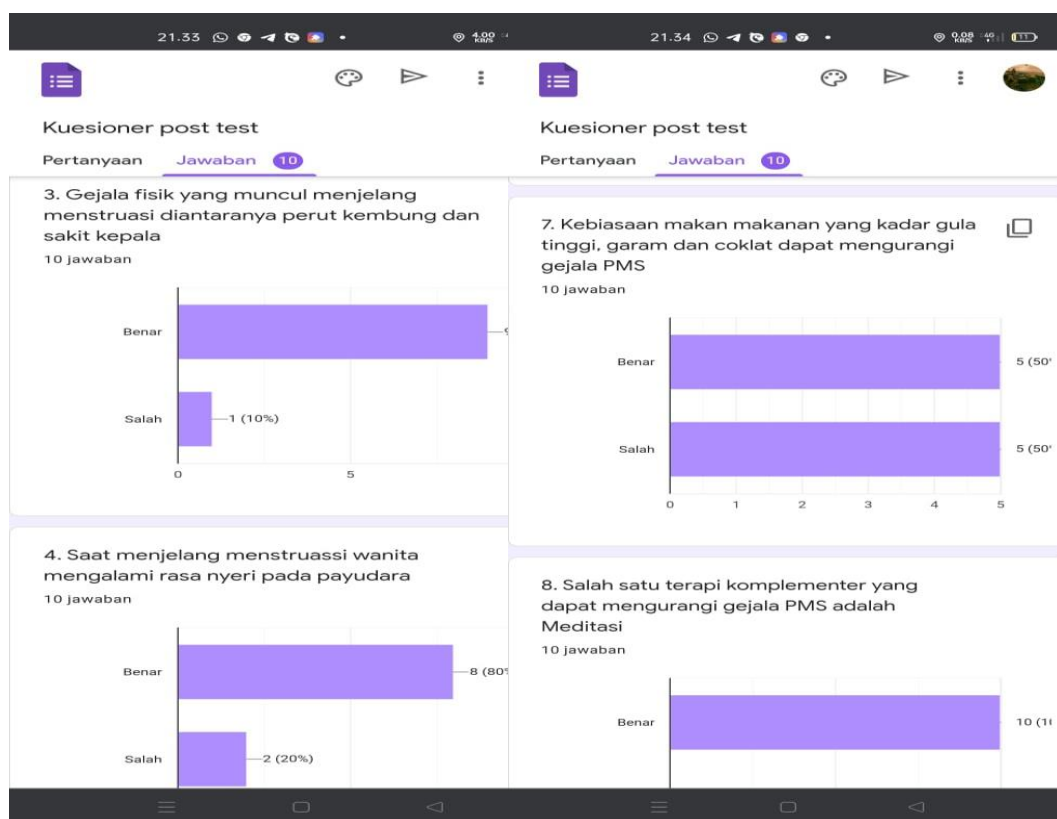
Gambar keaktifan peserta kegiatan penyuluhan



Gambar absensi kegiatan penyuluhan



Gambar evaluasi kuesioner kegiatan



Setelah dilakukannya pengisian-pengisian soal evaluasi kegiatan penyuluhan tentang meditasi mengurangi gejala PMS tersebut, peserta tampak sudah mengetahui gerakan-gerakan meditasi yang dapat mengurangi gejala PMS dan memahami tentang gejala PMS.

## 5. KESIMPULAN

Selama pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini, dapat kami simpulkan bahwa program pengabdian masyarakat sebagai salah satu wujud dari pelaksanaan ini telah mampu memberikan manfaat bagi remaja-remaja yang mengalami nyeri premenstruasi sindrom secara daring di wilayah masing-masing selama masa pandemi Covid-19 yang menjadi sasaran pengabdian ini. Bentuk diskusi secara daring ini merupakan bentuk yang efektif untuk memberikan wawasan baru kepada remaja yang mengalami nyeri premenstruasi sindrom, dan pembelajaran ini diterima oleh remaja-remaja dalam pelaksanaan program pengabdian masyarakat yaitu melalui Whatsapp Group dengan memberikan Power Point, video materi dan praktik, dan kendala saat melakukan pengabdian masyarakat secara daring ini adalah gangguan jaringan pada daerah masing - masing yang menghambat selama proses diskusi.

## UCAPAN TERIMA KASIH

1. Rektor Universitas Ngudi Waluyo
2. Ketua LPPM Universitas Ngudi Waluyo
3. Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo
4. Ketua Program Studi S1 Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo

## DAFTAR PUSTAKA

Ayuningtyas, Ika Fitri. (2019). *Buku Kebidanan Komplementer*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.  
Hurlock, E. B. (2004). *Psikologi Perkembangan*. Erlangga.

- Pengaruh Terapi Komplementer “Meditasi” terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Premenstrual Syndrom pada Remaja Putri Usia 16-18 Tahun di Kelompok Remaja Desa Jatinom Blitar  
<https://jnk.phb.ac.id/index.php/jnk/article/view/309>
- Proverawati dan Misaroh. (2009). *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Fajri, A., & Khairani, M. (2011). Hubungan Antara Komunikasi Ibu-Anak Dengan Kesiapan Menghadapi Menstruasi Pertama (Menarche) Pada Siswi SMP Muhammadiyah Banda Aceh. *Jurnal Psikologi Undip*, II.
- Widyastuti. (2008). Terapi Komplementer dalam Keperawatan. *Jurnal Keperawatan Indonesia*. Vol.12 no.1 (Maret) hh:53-57