

GAMBARAN UPAYA PENANGANAN PRAMENSTRUASI SYNDROM PADA REMAJA PUTRI DI SMA N 1 GAMPING

Yuliana Hasan¹, Mulyanti², Hesti Widuri³,

INTISARI

Latar Belakang: Aktifitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dilakukan oleh otot tubuh dan sistem penunjangnya serta memerlukan pengeluaran energi. Remaja membutuhkan aktivitas fisik karna akan menguntungkan mereka untuk proses pertumbuhan untuk waktu yang panjang. Salah satu manfaat aktivitas fisik pada remaja adalah membantu menurunkan kecemasan, stress dan depresi yang merupakan penyebab dari PMS. Salah satu gejala dari PMS yaitu seperti payudara yang membengkak, rasa penuh pada panggul, perubahan tingkah laku atau emosi, sakit kepala dan sakit pinggang. Penelitian yang dilakukan oleh pelayanan kesehatan Ramah Remaja (PKRR) dibawah naungan WHO tahun 2005 menyebutkan bahwa Gangguan menstruasi menjadi permasalahan utama pada wanita di Indonesia yaitu sebanyak (38,45%).

Tujuan Penelitian: Untuk mengetahui Gambaran hubungan aktifitas fisik dengan upaya penanganan *premenstruasi syndrom* pada remaja di SMA N 1 Gamping.

Metode Penelitian: Jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Metode pengumpulan data dengan wawancara mendalam dan observasi. Metode analisis data dengan reduksi data, menyajikan data dan penarikan kesimpulan.

Hasil Penelitian: Terdapat 2 tema utama antara lain 1) Penggunaan tehnik non farmakologi untuk mengurangi atau mencegah pms. 2) Gejala nyeri dan emosi berkurang setelah melakukan olahraga.

Kesimpulan: Penggunaan tehnik non farmakologi dapat digunakan untuk mengurangi atau mencegah PMS sehingga gejala nyeri dan emosi yang dirasakan pada remaja putri yang mengalami pms dapat berkurang setelah melakukan olahraga dan penggunaan tehnik non farmakologi.

Kata Kunci: Aktivitas fisik, penanganan pramenstruasi syndrom.

¹ Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Alma Ata

^{2,3} Dosen Program Studi Keperawatan Universitas Alma Ata

**DESCRIPTION OF ACTIVITIES WITH HANDLING EFFORT OF
PREMENSTRUAL SYNDROM ON TEENAGER LEARNERS IN SMA N 1
GAMPING**

Yuliana Hasan⁴, Mulyanti⁵, Hesti Widuri⁶,

ABSTRACT

Background: Physical activity is each body movement which is performed by the muscles of the body and its supporting system and requires output energy. The teenager needs physical activity because it will give benefit to them for the growth process for a long time. One of the benefits of physical activity in the teenager is to help reduce anxiety, stress and depression that are the cause of PMS. One of the symptoms of PMS is that of swollen breasts, the fullness of the pelvis, changes in behavior or emotions, headaches and lower back pain. Research which is conducted by Healthcare for the teenager under the auspices of WHO in 2005 states that menstrual disorders become the main problem of Indonesian women that is as much (38.45%).

Research Objectives: The research is conducted in purpose to know the description of the relationship between physical activities with the handling effort premenstrual syndrome in the teenager in SMA N 1 Gamping.

Research Method: The type of the research is qualitative research with phenomenology approach. Data collection technique use in-depth interviews and observation. Data analysis technique use data reduction, data presenting and conclusion.

Research Results: There are 2 main themes, namely: 1) the use of non-pharmacology techniques to reduce or prevent PMS. 2) Symptoms of pain and emotion are reduced after exercise.

Conclusions: The use of non-pharmacological techniques can be used to reduce or prevent PMS, so that the symptoms of pain and emotion that are felt in young women who experience PMS can be reduced after exercise and use of non-pharmacological techniques.

Keywords: Physical activity, premenstrual handling of the syndrome

¹ Student of Nursing Science Program of Alma Ata University

^{2,3} Lecturer of Nursing Program of Alma Ata University