



Tersedia online di <https://akbid-dharmahasada-kediri.e-journal.id/JKDH/index>

## **Pengaruh *Wheel* Yoga terhadap Penurunan Gejala Kecemasan Premenstrual Syndrome pada Siswa SMPN 05 Kota Bengkulu Tahun 2023**

### ***The Effect of Wheel Yoga on Reducing Symptoms of Premenstrual Syndrome Anxiety in Students of SMPN 05 Bengkulu City in 2023***

Suci Sholihat<sup>1</sup>Rolita Efriani<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Poltekes Kemenkes Bengkulu

Email: <sup>1</sup> [sucisholihatgunawan@gmail.com](mailto:sucisholihatgunawan@gmail.com)

#### **INFO ARTIKEL**

**Sejarah artikel:**

Menerima 20 Februari 2024

Revisi 1 April 2024

Diterima 25 April 2024

Online 30 April 2024

**Kata kunci:**

Kecemasan, Premenstrual Syndrome, WheelYoga

**Keywords:**

Anxiety, Premenstrual Syndrome, WheelYoga

#### **ABSTRAK**

*Premenstrual Syndrome (PMS)* terjadi sekitar 75% terjadi pada wanita usia reproduksi. Dampak dari gejala kecemasan yang dialami pada saat PMS yaitu dapat mengganggu aktivitas sehari-hari baik masalah akademik, pekerjaan, keluarga dan sosial. Keadaan ini dapat menyebabkan remaja mengalami masalah dalam hal prestasi di sekolah dan hubungan sosial dengan teman sebayanya atau gangguan aktivitas sehari-hari apabila PMS tersebut tidak tertangani dengan baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh *Wheel* Yoga Terhadap Penurunan Gejala Kecemasan Premenstrual Syndrome Pada Siswa SMPN 05 Kota Bengkulu. Metode Penelitian ini adalah *Quasi Experimental* dengan rancangan *Pretest-Pottest With Control Design*. Populasi dalam penelitian ini siswi kelas VIII di SMP Negeri 05 Kota Bengkulu dengan sampel sebanyak 34 orang dan untuk pengambilan sampel pada penelitian ini adalah siswi dengan cara pengambilan sampel secara *purposive sampling* dan analisis data dalam penelitian menggunakan uji *wilcoxon*. Hasil penelitian ini didapatkan bahwa nilai rata rata nyeri *dismenore* sebelum diberikan teknik *pilates exercise* adalah 5,74 dan rata rata nyeri sesudah diberikan *wheel* yoga adalah 3,44. Hasil uji *wilcoxon* diperoleh *p-value* 0,000 dengan beda mean 2,3. Maka ada pengaruh *wheel* yoga terhadap penurunan gejala kecemasan *premenstrual syndrome* di SMP Negeri 05 Kota Bengkulu tahun 2023.

#### **ABSTRACT**

*Premenstrual Syndrome (PMS)* occurs in around 75% of women of reproductive age. The impact of anxiety symptoms experienced during PMS is that it can interfere with daily activities including academic, work, family and social problems. This situation can cause teenagers to experience problems in terms of achievement at school and social relationships with their peers or disruption of daily activities if PMS is not handled properly. This study aims to determine the effect of *Wheel* Yoga on reducing symptoms of prenatal syndrome anxiety in students at SMPN 05 Bengkulu City. This research method is *Quasi Experimental* with a *Pretest-Pottest With Control Design*. The population in this study were female students in class VIII at SMP Negeri 05 Bengkulu City with a sample of 40 people and the samples for this research were female students using *purposive sampling* and data analysis in the research using the *Wilcoxon* test. The results of this study showed that the average value of *dysmenorrhea* pain before being given the *Pilates exercise* technique was 5.74 and the average pain after being given *wheel* yoga was 3.44. The *Wilcoxon* test results obtained a *p-value* of 0.000 with a mean difference of 2.3. So there is an influence *wheel* yoga on reducing anxiety symptoms of *premenstrual syndrome* in SMP Negeri 05 Bengkulu City in 2023.

## 1. PENDAHULUAN

Perkembangan fisik pada remaja ditandai dengan terjadinya kematangan seksual yang ditandai dengan perubahan ciri-ciri seks primer dan seks sekunder. Premenstrual syndrome merupakan sekumpulan keluhan dan gejala fisik, emosional, dan perilaku yang terjadi pada usia wanita reproduksi yang muncul secara siklik dapat terjadi setiap waktu antara 1 - 14 hari (biasanya 7-10 hari) sebelum menstruasi dan menghilang ketika menstruasi dimulai. Kecemasan/Ansietas adalah suatu keadaan perasaan afektif yang tidak menyenangkan yang disertai dengan sensasi fisik yang memperingatkan orang terhadap bahaya yang akan datang. Dampak dari gejala kecemasan yang dialami pada saat PMS yaitu dapat mengganggu aktivitas sehari-hari baik masalah akademik, pekerjaan, keluarga dan sosial. Keadaan ini dapat menyebabkan remaja mengalami masalah dalam hal prestasi di sekolah dan hubungan sosial dengan teman sebayanya atau gangguan aktivitas sehari-hari apabila PMS tersebut tidak tertangani dengan baik. Yoga yang dilakukan pada penelitian ini adalah Wheel Yoga. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh Wheel Yoga terhadap penurunan kecemasan Gejala Kecemasan Premenstrual Syndrome Gejala Kecemasan Premenstrual Syndrome Pada Siswa SMPN 05 di Kota Bengkulu.

## 2. METODE PENELITIAN

Metode Penelitian ini adalah *Quasi Experimental* dengan rancangan *Pretest-Pottest With Control Design*. Populasi dalam penelitian ini siswi kelas VIII di SMP Negeri 05 Kota Bengkulu dengan sampel sebanyak 34 orang dan untuk pengambilan sampel pada penelitian ini adalah siswi dengan cara pengambilan sampel secara *purposive sampling* dan analisis data dalam penelitian menggunakan uji *wilcoxon*. Dalam design ini terdapat dua kelompok yang masing-masing dipilih secara random, masing – masing kelompok akan diukur derajat kecemasan dan dysmenorrhoe (X1 dan Y1). Setelah diukur derajat kecemasan dan dysmenorrhoe sebelum

diberikan perlakuan kemudian satu kelompok akan diberikan intervensi berupa WYCLA Technique (X) dan kelompok lain diberikan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Biasa (Y). Setelah perlakuan selesai, dilakukan pengukuran terhadap kedua kelompok (X2 dan Y2). Perbandingan hasil antara kedua kelompok menunjukkan efek dari perlakuan yang telah diberikan. Pengaruh adanya perlakuan adalah  $(X2-Y2) : (Y2-Y1)$ .

## 3. DISKUSI

**Tabel 1 Rata-rata Nilai Nyeri Sebelum dan Sesudah Dilakukan Wheel Yoga Pada Remaja Putri yang Mengalami Kecemasan Premenstrual Syndrome Di SMP Negeri 05 Kota Bengkulu**

Kecemasan	N	Min	Max	Mean	Beda Mean	SD
Sebelum (pretest)	34	5	6	5,74		0,448
Sesudah (posttest)	34	2	4	3,44	2,3	0,823

Berdasarkan tabel 1 diatas, dapat diketahui bahwa rata rata skala kecemasan yang dialami remaja putri yaitu rata rata kecemasan sebelum yaitu 5,74 sedangkan sesudah dilakukan wheela yoga rata rata kecemasan responden yaitu 3,44, dimana terjadi penurunan kecemasan yang dibuktikan dengan 2,3.

**Tabel 2 Uji Normalitas Teknik Wheel Yoga Pada Remaja Putri yang Mengalami Kcemasan Premenstrual Syndrome Di SMP Negeri 05 Kota Bengkulu**

Variabel Perubahan Nyeri Dismenore	Statistic	df	Sig.
Kecemasan sebelum	0,552	34	0,000
Kecemasan sesudah	0,656	34	0,000

Berdasarkan tabel 2 diatas dengan uji normalitas *shapiro-wilk* nilai kecemasan pre 0,000 serta nilai kecemasan post 0,000 yang berarti  $sig < 0,05$ . Hal ini membuktikan bahwa nilai tersebut tidak berdistribusi normal dan akan dilanjutkan menggunakan uji *wilcoxon*.

**Tabel 3 Pengaruh Wheel Yoga Terhadap Penurunan Kecemasan *Premenstrual Syndrome* Di SMP Negeri 05 Kota Bengkulu**

Variabel Perubahan Kecemasan Premenstrual Syndrome	N	Mean	Beda Mean	Standar Deviasi	Z	P-value
Sebelum Intervensi	3	5,74		0,448		
Sesudah Intervensi	3	3,44	2,3	0,823	- 5,332	0,000

Berdasarkan tabel 3 diatas,dapat diketahui bahwa didapatkan hasil uji *wilcoxon p value* 0,000 berarti ada pengaruh signifikan wheel yoga terhadap kecemasan premenstrual syndrome pada remaja putri di SMP negeri 05 Kota Bengkulu.

#### **Pengaruh Wheel Yoga Terhadap Penurunan Gejala Kecemasan Premenstrual Syndrome**

Berdasarkan hasil penelidiatas,dapat diketahui bahwa didapatkan hasil uji *wilcoxon p value* 0,000 berarti ada pengaruh signifikan wheel yoga terhadap kecemasan premenstrual syndrome pada remaja putri di SMP negeri 05 Kota Bengkulu.

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kecemasan pada responden antara lain mudah tersinggung ketika berinteraksi dengan lawan bicara atau dalam kondisi tertentu. Selain itu Banyak merasa kesal, hingga membuat emosi menjadi tidak terkontrol, sering beda pendapat. Hal ini dipicu oleh beberapa kejadian dan trauma masa lalu yang pernah terjadi seperti masalah pada anggota keluarga, masalah finansial, bahkan masalah hak-hak yang menjadi latar belakang yang dapat menimbulkan kecemasan. Gejala-gejala kecemasan yang didapatkan dari hasil penelitian menimbulkan sulitnya bagi usia dewasa untuk beristirahat seperti kesulitan untuk tidur di malam hari, sering terbangun dengan tiba-tiba tanpa alasan yang jelas dan gangguan pekerjaan serta masalah sosial yang sering muncul dan mengganggu menjelang waktu istirahat. Penelitian ini sejalan (Sinaga,

2013) diketahui aktifitas fisik responden sebelum mengikuti senam osteoporosis frekuensi dua kali seminggu dilihat dari jarak tempuh uji berjalan 6 menit diperoleh nilai rata-rata (mean) 287,3 m, jarak tempuh paling jauh (max) 348 m, jarak tempuh paling dekat atau rendah (min) 228 m serta standar deviasi sebesar 52,4 m. Penelitian ini menunjukkan sebelum diberikan perlakuan rata-rata responden memiliki tingkat aktivitas sedang dengan rata-rata jarak tempuh 287,3m. Penelitian ini sejalan dengan (Kurniasih et al., 2021) dengan Hasil penelitian menunjukkan bahwa kategori cemas sedang yaitu 5 orang (22,7%) dan kategori cemas sangat berat yaitu 13 orang (59,1%) sedangkan kategori berat yaitu sebanyak 4 orang (18,2%). Data menunjukkan sebelum dilakukan intervensi, kategori cemas berat sangat mendominasi. Data di atas ternyata ditemukan bahwa fakta di lapangan ada beberapa hal yang menyebabkan cemas tersebut terjadi di antaranya adanya rasa gelisah yang dialami oleh mereka, mengalami tekanan. Faktor yang menyebabkan gelisah, tekanan yang dialami atau cemas itu sendiri adalah merasa kesepian, terkadang tidak dapat mengontrol emosi atau sering marah, mengalami pola tidur yang terganggu, serta kesulitan dalam hal finansial atau faktor ekonomi. Penelitian ini Membuktikan kategori tingkat kecemasan terbanyak yaitu mendominasi sangat parah sebelum diberikan status kesehatan dan pola istirahat (Ferina, 2021).

#### **4. SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan juga pembahasan mengenai Pengaruh Wheel Yoga Terhadap Penurunan Gejala Kecemasan Premenstrual Syndrome maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :Terdapat pengaruh Pengaruh Wheel Yoga Terhadap Penurunan Gejala Kecemasan Premenstrual Syndrome di SMPN 05 KotaBengkulu.

#### **5. REFERENSI**

- Amalia, Astrid (2015). Tetap Sehat dengan Yoga. Jakarta : Panda Medika  
Ali & Asrori (2008). Psikologi Remaja



- Perkembangan Peserta Didik. Jakarta: Pt Bumi Aksara
- Astroasmoro S, S I. Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Klinis. Jakarta: Sagung seto; 2011
- Campagne DM, Campagne G. Thepremenstrual syndrome revisited. *European Journal of obstetrics & Gynecology and reproductive biology*. 2007;130(1):4-17
- Indrawijaya, Reysha (2012). Pengaruh Gerakan Yoga Janusirsasana Terhadap Tingkat Nyeri Saat Menstruasi Pada Remaja Putri di Sekolah Menengah Atas Al Musdariyah. Sekolah tinggi ilmu Kesehatan Bandung
- Mussen, Paul Henry. 1988, John Janeway Conger, Jerome Kagan, Aletha CarolHuston, Perkembangan dan Kebribadian Anak, Jakarta: Erlangga
- Dahlan MS. Besar sampel dan cara pengambilan sampel edisi 3. Jakarta: Salemba Medika. 2010:29-30.
- Kumalasari I, Andhyantoro I. Kesehatan Reproduksi. Jakarta: Salemba Medika; 2012.
- Rizk DE, Mosallam M, Alyan S, Nagelkerke N. Prevalence and impact of premenstrual syndrome In adolescent schoolgirls in the United Arab Emirates. *Acta obstetricia et gynecologica Scandinavica*.2006;85(5):589-98
- Sadiq MA, Salih AA. Knowledge and practice of adolescent females about menstruation in Baghdad. *J Gen Pract*.2013;2(138):2