

I. PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Premenstrual syndrome (PMS) atau sindroma pramenstruasi adalah manifestasi klinis yang dialami perempuan beberapa hari sebelum kejadian menstruasi. Gejala PMS sangat beragam, dimulai dari gejala yang ringan sampai sangat berat, dapat berupa gejala fisik dan gejala psikis. Gejala dari PMS termasuk perubahan pada nafsu makan, peningkatan berat badan, nyeri pada bagian perut, nyeri punggung, nyeri punggung bawah, sakit kepala, bengkak dan nyeri pada bagian dada, mual, sulit buang air besar, cemas, gelisah, marah, lelah, suasana hati yang berubah-ubah, dan menangis.²

PMS terjadi pada 47.8% perempuan berusia reproduktif pada seluruh dunia dan 20% diantaranya ditemukan memiliki gejala PMS berat sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari.² “Di Indonesia, dari 260 perempuan pada usia reproduktif, 95% diantaranya memiliki satu gejala dari PMS dan 3,9% memiliki gejala sedang sampai berat”.³ Gejala PMS yang sangat berat disebut *Premenstrual dysphoric disorder* (PMDD). PMS dan PMDD yang tidak ditangani dapat mengganggu kualitas hidup seseorang, dimulai dari rasa sakit hingga gangguan psikis yang dapat berujung pada depresi.

Perempuan yang mengalami PMS memiliki kualitas hidup yang lebih rendah terkait di dunia kesehatan, peningkatan penggunaan fasilitas kesehatan, dan penurunan produktivitas.⁴ Di Taiwan, pekerja perempuan menggunakan obat anti nyeri atau istirahat untuk mengatasi gejala PMS yang menyebabkan tidak produktif dalam bekerja.⁴ Tidak hanya pada perempuan bekerja, gejala PMS yang berat dapat mengganggu produktivitas perempuan yang mengharuskan mereka untuk istirahat.⁵ Di Indonesia, penelitian yang menilai hubungan sindroma pramenstruasi

terhadap aktivitas belajar menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengaku PMS mengganggu aktivitas belajar.⁶

Untuk membantu meringankan gejala PMS, pengobatan dibagi menjadi 2 kategori, farmakologikal dan non-farmakologikal.⁷ Pengobatan tersebut adalah pilihan pertama untuk mengatasi gejala sindroma pramenstruasi sebelum beralih kepada obat-obatan.⁸ Pengobatan non-farmakologis dapat berupa perubahan pola hidup, seperti; olahraga rutin, peningkatan aktivitas fisik, menghindari situasi yang menegangkan, dan kebiasaan tidur yang baik.² Olahraga untuk mengatasi gejala PMS sangat beragam, yaitu; lari, berenang, bersepeda, olahraga aerobik, yoga, dan beberapa aktivitas fisik lainnya. Studi yang membandingkan gejala PMS pada perempuan aktif dalam aktivitas fisik dan perempuan dengan pola hidup sedentari menunjukkan bahwa gejala PMS lebih sedikit pada perempuan yang aktif aktivitas fisik.⁹

Yoga adalah senam gerak badan dengan latihan pernapasan, pikiran, dan sebagainya untuk kesehatan rohani dan jasmani. Yoga menunjukkan dampak positif terhadap mengatasi inflamasi, penyakit jantung, mengatasi gangguan hormone, dan kesehatan mental.^{1,10} Salah satu penelitian menunjukkan dampak positif terhadap kesehatan mental dalam mengatasi depresi, kecemasan, stress, dan insomnia.¹¹ Yoga juga menunjukkan memberikan dampak positif terhadap persepsi rasa sakit.¹² Suatu *systematic review RCT (randomized controlled trials)* menunjukkan data bahwa yoga dapat mengurangi tingkat kecemasan dan depresi.¹³ Yoga tidak membutuhkan ruangan yang besar dan peralatan khusus, sehingga sangat mudah dilakukan di rumah.

Salah satu penelitian di Taiwan, melakukan intervensi kepada 264 pekerja perempuan di suatu perusahaan elektronik dengan memberikan kursus Yoga selama 12 minggu. Data menunjukkan penurunan gejala PMS dan penurunan rasa

sakit saat PMS dari sebelum dan sesudah kursus yoga selama 12 minggu.¹ Penelitian lain yang membandingkan Yoga dan *Aerobic exercise* terhadap gejala PMS juga menunjukkan data bahwa terdapat penurunan gejala PMS selama intervensi 45 hari.¹⁴

Penelitian yang menilai dampak yoga terhadap sindroma pramenstruasi masih terbatas. Penelitian yang menilai dampak yoga terhadap sindroma pramenstruasi hanya menilai aspek fisik dan psikis, atau salah satunya.^{12,15,16} Sehingga penelitian ini menggunakan alat ukur yang berbeda dan populasi yang berbeda.

1.2. Rumusan Masalah

- Yoga terbukti efektif dalam meringankan derajat keparahan sindroma pramenstruasi. Karena itu peneliti hendak menilai apakah aktivitas yoga berhubungan dengan kejadian sindroma pramenstruasi.

1.3. Pertanyaan Penelitian

- Apakah aktivitas yoga berhubungan dengan kejadian sindroma pramenstruasi pada perempuan yang melakukan aktivitas yoga?

1.4. Tujuan Penelitian

1.4.1. Tujuan Umum

- Mengetahui hubungan antara aktivitas yoga dan kejadian sindroma pramenstruasi.

1.4.2. Tujuan Khusus

- Membandingkan kejadian sindroma pramenstruasi antara perempuan yang aktif melakukan aktivitas yoga dan perempuan yang tidak melakukan semua jenis aktivitas fisik atau olahraga

1.5. Manfaat Penelitian

1.5.1. Manfaat Akademis

- Mengetahui hubungan aktivitas yoga terhadap kejadian sindroma pramenstruasi.

1.5.2. Manfaat Praktis

- Mengetahui efek yoga terhadap kejadian sindroma pramenstruasi pada perempuan.
- Menjadi sumber data untuk melakukan edukasi mengenai dampak dari yoga.
- Menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya.

