

# RELAKSASI UNTUK MENGURANGI PREMENSTRUAL SYNDROME (SINDROM PRAMENSTRUASI)

 Oleh: Rahmawati ( 03810221 )

Psychology

Dibuat: 2008-08-07 , dengan 3 file(s).

**Keywords:** Relaksasi, Premenstrual Syndrome

Sebelum menstruasi, biasanya banyak wanita yang mengalami Premenstrual Syndrome yang mengakibatkan timbulnya rasa tidak nyaman serta perubahan mood (perasaan). Premenstrual Syndrome biasanya dirasakan wanita pada 1 atau 2 minggu sebelum menstruasi. Premenstrual Syndrome ini dapat dibagi dua kelompok, yaitu gejala fisik dan psikologis. Gejala-gejala ini yaitu suasana hati yang tertekan, merasa keputusasaan, atau pikiran mencela diri sendiri, cemas, tegang, merasa menjadi riang gembira atau gelisah, dan khawatir. Selain di atas, gejala pramenstruasi yaitu suasana hati cenderung labil, sifat lekas marah, berkurangnya minat akan aktivitas umum, berkurangnya daya konsentrasi, kelesuan, mudah lelah, perubahan dalam selera makan, hypersomnia atau insomnia, serta perasaan yang tak bisa dikendalikan. Sedangkan gejala fisik lainnya, seperti buah dada bengkak, sakit kepala, nyeri sendi dan otot, kembung, dan kenaikan berat badan. Premenstrual Syndrome dapat mengganggu aktivitas wanita sehari-hari. Oleh karena itu diperlukan suatu cara untuk mengurangi Premenstrual Syndrome. Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengurangi Premenstrual Syndrome, yaitu dengan menggunakan relaksasi. Karena dengan menggunakan relaksasi yang mempunyai prinsip dapat membantu seseorang mencapai keadaan rileks dalam berbagai situasi, seperti saat mengalami Premenstrual Syndrome yang juga dapat menimbulkan ketegangan, secara otomatis subyek dapat segera melakukan relaksasi untuk mengurangi ketegangan tersebut. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah relaksasi dapat mengurangi Premenstrual Syndrome.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental dengan menggunakan randomized groups pretest-posttest designs. Subyek dalam penelitian ini berjumlah 20 orang, yaitu 10 orang kelompok eksperimen dan 10 orang kelompok kontrol. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu kuesioner, yang digunakan untuk screening serta pretest. Selain itu juga menggunakan wawancara untuk memperkuat data yang telah diperoleh, dan self report. Dalam menganalisa data menggunakan analisa data statistik yaitu t-test.

Dari hasil analisis terdapat nilai-t = 7,016 dengan signifikansi ( $p = 0,000 < 0,01$ ). Hal ini berarti bahwa ada perbedaan sangat signifikan selisih nilai tingkat keparahan premenstrual syndrome saat pretest dan posttest pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Tingkat keparahan premenstrual syndrome pada kelompok eksperimen sesudah perlakuan (posttest) lebih berkurang daripada pada kelompok kontrol. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa relaksasi dapat mengurangi premenstrual syndrome.

Women, sometimes get Premenstrual Syndrome in 1 or 2 weeks before in their circulation of menstruation every month which it's affect to uncomfortable and also change of mood ( feeling). This Premenstrual Syndrome can be divided by two group, that is physical symptom and is psychological. The symptoms are markedly depressed mood, feelings of hopeleness, or self-deprecating thought, anxiety, tension, feelings of being "keyed up" or "on edge". Besides, symptoms of pramenstruation are marked affective lability, marked anger, decreased interest in usual activities, difficulty in concentrating, easy fatigability, change in appetite, hypersomnia or insomnia, also a subjective sense of being overwhelmed or out of control. While other physical

symptoms, such as breast tenderness or swelling, headaches, joint or muscle pain, a sensation of “bloating”, and weight gain. Premenstrual Syndrome can bother everyday woman activity. Therefore needed a way of to reduce Premenstrual Syndrome. Researcher interest to research reduce Premenstrual Syndrome, that is by using relaxation. Because by using relaxation having principle can be assist tired someone situation of rileks in so many situation, like get Premenstrual Syndrome which also can generate stress, automatically subject earn immediately do relaxation to reduce the stress. Target of this research is to know do relaxation can reduce Premenstrual Syndrome.

This research represent research of experimental by using randomized groups pretest-posttest designs. Subject in this research amount to 20 people, that is 10 experiment group people and 10 control group people. Method data collecting in this research that is questioner, used for screening and also pretest. Besides also use interview to strengthen data which have been obtained, and self-report. In analysing data use statistical analysis that is t-test.

From result of analysis there are score-t = 7,016 with significant (  $p = 0,000 < 0,01$ ). Matter this means that there is difference very hard storey level value difference significant of Premenstrual Syndrome of pretest and of posttest at experiment group and control group. Hard storey level of Premenstrual Syndrome experiment group after treatment ( posttest) more decreasing than control group. Thereby can be get conclusion that relaxation can reduce Premenstrual Syndrome