

ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN PADA REMAJA PUTRI DENGAN *PREMENSTRUAL SYNDROME* (PMS) MELALUI INTERVENSI YOGA

Kandia Dwi Sartika P

Abstrak

Remaja putri mengalami menstruasi sebagai tanda bahwa dirinya telah matang secara seksual. *Premenstrual syndrome* (PMS) merupakan sekumpulan gejala yang muncul beberapa hari menjelang datangnya menstruasi, dan seringkali menimbulkan ketidaknyamanan baik secara fisik maupun psikologis. Aktivitas fisik secara rutin setidaknya 30 menit per hari dapat membantu meringankan gejala PMS. Yoga merupakan salah satu aktivitas fisik dan intervensi non farmakologi yang mudah dilakukan untuk mengatasi gejala PMS. Tujuan penulisan karya ilmiah akhir ini adalah untuk menganalisis asuhan keperawatan pada remaja putri dengan *premenstrual syndrome* (PMS) melalui intervensi yoga. Intervensi yoga diberikan kepada remaja putri selama delapan kali pertemuan dan menggunakan lima pose gerakan yoga. Hasil penelitian menunjukkan terdapat penurunan tingkat gejala PMS yang dialami oleh remaja putri, baik pada pasien kelolaan maupun pasien *resume*, dari tingkat gejala sedang – berat menjadi tingkat gejala ringan – sedang. Intervensi yoga dapat digunakan sebagai pengobatan non farmakologi untuk mengatasi gejala PMS dengan efek samping minimal atau bahkan tanpa efek samping. Remaja diharapkan dapat menggunakan yoga sebagai intervensi nonfarmakologi untuk mengatasi gejala PMS.

Kata kunci : *Premenstrual Syndrome*, Remaja, Yoga

ANALYSIS OF NURSING CARE IN FEMALE ADOLESCENT WITH *PREMENSTRUAL SYNDROME* (PMS) THROUGH YOGA INTERVENTIONS

Kandia Dwi Sartika P

Abstract

Female adolescent experience menstruation as a sign that they are sexually mature. Premenstrual syndrome (PMS) is a collection of symptoms that appear a few days before the arrival of menstruation, and often causes discomfort both physically and psychologically. Regular physical activity for at least 30 minutes per day can help relieve PMS symptoms. Yoga is one of the easy physical activities and non-pharmacological interventions to treat PMS symptoms. The purpose of writing this final scientific paper is to analyze nursing care for female adolescents with premenstrual syndrome (PMS) through yoga intervention. The yoga intervention was given to female adolescents for eight meetings and used five yoga poses. The results showed that there was a decrease in the level of PMS symptoms experienced by female adolescents, both in managed patients and resume patients, from moderate to severe symptom levels to mild to moderate symptom levels. Yoga intervention can be used as a non-pharmacological treatment to treat PMS symptoms with minimal or no side effects. Adolescents are expected to be able to use yoga as non-pharmacological intervention to treat PMS symptoms.

Keywords : Adolescents, Premenstrual Syndrome, Yoga