

**Pengaruh Senam Aerobik (*Low impact, High impact* dan *Body Language*)
Terhadap Siklus Menstruasi dan
Gejala *Premenstrual Syndrome***

Indhah Puspita Wardhani¹, Ratna Indriawati²

Intisari

Menstruasi adalah pelepasan dinding rahim (*endometrium*) yang disertai dengan perdarahan dan terjadi secara berulang setiap bulan kecuali pada saat kehamilan. Ada banyak hal yang dapat mempengaruhi terjadinya menstruasi, salah satunya adalah dengan melakukan senam aerobik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam aerobik (*low impact, high impact* dan *body language*) terhadap siklus menstruasi dan gejala *premenstrual syndrome*.

Penelitian ini termasuk dalam penelitian *observational*. Subjek dari penelitian ini adalah wanita yang sudah menstruasi, mengalami gejala *premenstrual syndrome* (PMS) dan melakukan senam aerobik yang berusia 20-35 tahun. Subjek penelitian mengisi lembar *inform consent*. Kemudian subjek penelitian mengisi lembar kuesioner, data dicatat kemudian dianalisis menggunakan uji beda *paired T-test* dan uji *wilcoxon*.

Semua variabel pada penelitian ini memberikan pengaruh yang bermakna secara statistik ($p < 0,05$). Rata-rata lama menstruasi subjek penelitian menurun dari 6,07 hari berubah menjadi 5,6 hari. Rata-rata siklus menstruasi subjek penelitian menurun dari 29,33 hari menjadi 28 hari. Rata-rata banyaknya darah yang dikeluarkan oleh subjek penelitian bertambah banyak. Sebanyak 21 subjek penelitian bertambah banyak, 4 orang tetap dan 5 orang bertambah sedikit. Subjek penelitian juga mengalami penurunan gejala *premenstrual syndrome*. Rata-rata gejala *premenstrual syndrome* yang dikeluhkan oleh subjek penelitian mengalami perbaikan. Sebanyak 27 subjek penelitian membaik, 3 subjek penelitian tetap dan tidak ada yang memburuk.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa senam aerobik (*low impact, high impact* dan *body language*) dapat memperpendek lama menstruasi, memperpendek panjang siklus menstruasi dan menambah banyaknya darah menstruasi. Senam aerobik (*low impact, high impact* dan *body language*) dapat menurunkan gejala *premenstrual syndrome*/PMS (sakit punggung, payudara terasa penuh dan nyeri, perubahan nafsu makan, mual, muntah, mudah marah, mudah tersinggung dan juga berjerawat).

Kata kunci : Senam Aerobik, Menstruasi, Gejala *Premenstrual Syndrome*

1. Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
2. Bagian Fisiologi Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

**The influence of aerobic gymnastic
(low impact, high impact and body language) to menstruation cycle and
premenstrual syndrome**

Indhah Puspita Wardhani¹, Ratna Indriawati²

Abstract

Menstruation is *uterus* wall discharge which accompanied by bleeding and regulary every month excepted at pregnant. Many things can influence menstruation, one of it is aerobik gymnastic. The purpose of this research are to know the influence of aerobic gymnastic (*low impact, high impact dan body language*) to menstruation cycle and *premenstrual syndrome*.

This research includes observational research. The subject of this research are woman who had got menstruation, suffered *premenstrual syndrome* (PMS), and perform aerobic gymnastic who have ages 20-35 years. This research subject use *inform consent*, collects the data and then analized with *paired T-test* and *wilcoxon*.

All variable in this research give significant influence in statistic ($p < 0,05$). The average of menstruation duration decreases from 6,07 days into 5,6 days. The average of menstruation cycle decreases from 29,33 days into 28 days. The average of the number of blood menstruation increases, 21 samples the number of blood menstruation increases, 4 samples fixed and 5 samples decrease. This research subject also get improvement in *premenstrual syndrome*, 27 samples improve, 3 samples fixed and nothing worsen.

Based on the result of the research, the conclusion is aerobic gymnastic (*low impact, high impact and body language*) can decrease the duration of menstruation, decreases menstruation cycle and increase the number of blood menstruation. Aerobic gymnastic (*low impact, high impact and body language*) can decrease *premenstrual syndrome* (low back pain, breast pain, change of appetite, nausea, vomiting, easily to angry, irritable and acne).

Key word : Aerobic Gymnastic, Menstruation, *Premenstrual Syndrome*

1. Medical Faculty Student of Muhammadiyah University of Yogyakarta
2. Physiology department Medical Faculty of Muhammadiyah University of Yogyakarta