



Aplikasi "Senam Religious" Untuk Mengurangi Kram pada wanita premenopause di RT 34 RW 14 Dusun Gadungan Kecamatan Poncokusumo

Patemah*¹, Ervin Rufaindah²

1,2 PRODI D III Kebidanan, STIKES Widyagama Husada Malang, Indonesia

Alamat: Jl. Taman Borobudur Indah No.3a, Mojolangu, Kec. Lowokwaru, Kota Malang, Jawa Timur 65142; Telepon: (0341) 406150

*Email : patemah@widyagamahusada.ac.id

Abstract

One of the complaints of premenopausal women is cramps in the upper limbs, namely the hands and there are no activity patterns that help reduce these complaints. Until now there have been no activities that help reduce complaints of hand cramps in premenopausal women in the form of exercise activities for premenopausal women on the grounds that no one takes them to the elderly Posyandu. Religious gymnastics that is applied using verses in the Qur'an and Asmaul Husna in every exercise movement can reduce complaints of cramps in premenopausal women. Community service is carried out by providing counseling and then doing gymnastics together with cadres and premenopausal women. The hope is that this exercise can be scheduled regularly and regularly at posyandu, RT/RW halls and so on. Cadres and midwives can also provide motivation to premenopausal and menopausal women to actively participate in exercise activities so that complaints during premenopause or during menopause can be reduced or even disappear.

Keywords: exercise, cramps, premenopause

Abstrak

Salah satu keluhan ibu premenopause adalah kram pada anggota gerak bagian atas yaitu tangan dan belum ada kegiatan pola aktifitas yang membantu mengurangi keluhan tersebut. Sampai saat ini belum ada kegiatan yang membantu mengurangi keluhan kram tangan pada wanita premenopause dalam bentuk kegiatan senam untuk wanita premenopause dengan alasan tidak ada yang mengantarkan ke posyandu lansia kalau periksa saja, bisa ke dokter atau memanggil perawat puskesmas. Senam religious yang di aplikasikan dengan menggunakan ayat yang ada dalam Alqur'an dan asmaul husna dalam setiap gerakan senam dapat mengurangi keluhan kram pada ibu premenopause. Pengabdian masyarakat dilakukan dengan memberikan penyuluhan kemudian melakukan senam bersama-sama dengan kader dan ibu premenopause. Harapannya senam ini bisa dijadwalkan secara rutin dan teratur di posyandu, balai RT/RW dan lain sebagainya. Para kader dan bidan juga bisa memberikan motivasi kepada ibu premenopause dan menopause agar ikut aktif mengikuti kegiatan senam sehingga keluhan – keluhan saat premenopause atau saat menopause bisa berkurang atau bahkan hilang.

Kata kunci: senam, kram, premenopause

1. PENDAHULUAN

Puskesmas Poncokusumo merupakan wilayah puskesmas yang sudah menjalankan program lansia. Puskesmas Poncokusumo mempunyai Puskesmas Pembantu (PUSTU) yaitu Puskesmas Karanganyar. Dukuh Gadungan RT 34 RW 14 di wilayah Puskesmas Pembantu Karanganyar. Kegiatan posyandu dilakukan setiap bulan satu kali dan sudah terjadwal. Jumlah kader di posyandu Dukuh Gadungan RT 34 RW 14 di wilayah Puskesmas Pembantu Karanganyar 20 orang. Untuk Posyandu lansia sudah berjalan tapi belum maksimal dari jumlah kehadiran lansia. di dalam lansia ada anggota yang dari wanita premenopause. Jumlah wanita premenopause 25 orang. Wanita yang aktif hadir ke posyandu lansia berjumlah 9 orang dan sisanya tidak aktif posyandu lansia. Kegiatan yang dilakukan di posyandu lansia yaitu pemeriksaan timbang berat badan, pengukuran tekanan darah, dan pemberian komunikasi informasi dan edukasi (KIE) tentang pola makan istirahat dan aktifitas. Diantara wanita premenopause yang hadir ada yang mengeluh sering kram pada anggota gerak bagian atas yaitu tangan dan belum ada kegiatan pola aktifitas yang membantu mengurangi keluhan tersebut. Sampai saat ini belum ada kegiatan yang membantu mengurangi keluhan kram tangan pada wanita premenopause dalam bentuk kegiatan senam untuk wanita premenopause dengan alasan tidak ada yang mengantarkan ke posyandu lansia kalau periksa saja, bisa ke dokter atau memanggil perawat puskesmas.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan oleh Tim pelaksana diarahkan untuk memberikan solusi alternatif terhadap beberapa permasalahan yang dihadapi oleh kelompok wanita premenopause di RT 34 RW 14 Dusun Gadungan Karanganyar Kabupaten Malang agar dapat berkembang dan memberikan manfaat guna meningkatkan kesehatan para wanita premenopause khususnya di Kabupaten Malang. Pelaksanaan senam wanita premenopause di buat menarik dengan memasukkan religious dalam gerakan senam ini. Mayoritas penduduk didaerah ini yang lansia beragama Islam sehingga senam religious yang di aplikasikan dengan menggunakan ayat yang ada dalam Alqur'an dan asmaul husna dalam setiap gerakan senam. Kegiatan senam ini dilakukan setelah sholat Isya dengan alasan untuk mencari suasana tenang dan nyaman.

2. METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kelompok senam Religious Premenaoupous dilakukan dengan beberapa tahapan antara lain:

- a. Sosialisasi kelompok senam Religious Premenaoupous pada tokoh agama, tokoh masyarakat dan stakeholder. Melalui kegiatan sosialisasi ini diharapkan semua unsur masyarakat dapat memberikan respon dan dukungan sehingga senam Religious Premenaoupous berjalan sesuai dengan yang diharapkan. Materi sosialisasi antara lain : waktu senam Religious Premenaoupous, apa itu senam Religious Premenaoupous, tujuan senam Religious Premenaoupous, manfaat senam Religious Premenaoupous dan peran tokoh agama, tokoh masyarakat dan stakeholder dalam mendukung pelaksanaan senam Religious Premenaoupous.
- b. Persiapan pelaksanaan senam Religious Premenaoupous.
Hal-hal yang perlu dipersiapkan sebelum pelaksanaan senam Religious Premenaoupous:
 - 1) Melakukan identifikasi/dengan mendaftar semua wanita Premenaoupous di wilayah RT 34 RW 14. Penanggungjawab proses identifikasi adalah bidan penanggungjawab dibantu oleh kader.

- 2) Mempersiapkan tempat dan sarana pelaksanaan penyuluhan senam Religious Premenaoupous. Tempat rumah bidan dan sarana belajar menggunakan modul senam Religious Premenaoupous, dan alat-alat seperti matras, karpet, dan lain-lain.
- 3) Mempersiapkan materi, alat bantu penyuluhan dan jadwal senam Religious Premenaoupous serta mempelajari materi yang akan disampaikan meliputi modul dan matras, karpet, sound sistem.
- c. Pelaksanaan senam Religious Premenaoupous.

Pertemuan senam Religious Premenaoupous dilakukan 2 kali pertemuan satu bulan. Mempraktekkan senam Religious Premenaoupous merupakan kegiatan/materi ekstra, jika dilaksanakan, setelah sampai di rumah diharapkan dapat dipraktekkan. Waktu pertemuan disesuaikan dengan kesiapan ibu-ibu, bisa dilakukan pada pagi atau sore hari dengan lama waktu pertemuan 60 menit termasuk senam Religious Premenaoupous 30 menit.

Sesuai dengan pendekatan Belajar Orang Dewasa (BOD), metode yang digunakan adalah : ceramah, tanya jawab, demonstrasi dan praktek, curah pendapat, penugasan dan simulasi.
- d. Monitoring dan evaluasi senam Religious Premenaoupous.
 - 1) Monitoring

Monitoring dilakukan dalam rangka melihat perkembangan dan pencapaian, serta masalah dalam pelaksanaan senam Religious Premenaoupous, hasil monitoring dapat dijadikan bahan acuan untuk perbaikan dan pengembangan senam Religious Premenaoupous selanjutnya.
 - 2) Evaluasi

Evaluasi dilakukan untuk melihat keluaran dan dampak baik positif maupun negatif pelaksanaan senam Religious Premenaoupous berdasarkan indikator. Dari hasil evaluasi tersebut bisa dijadikan sebagai bahan pembelajaran guna melakukan perbaikan dan pengembangan senam Religious Premenaoupous berikutnya.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan pendampingan kepada wanita premenopause di RT 34 RW 14 Dusun Gadungan Kecamatan Poncokusumo dalam melaksanakan senam religious untuk mengurangi kram pada wanita premenopause. Diantara wanita premenopause ada yang mengeluh sering kram pada anggota gerak bagian atas yaitu tangan dan belum ada kegiatan pola aktifitas yang membantu mengurangi keluhan tersebut. Sampai saat ini belum ada kegiatan yang membantu mengurangi keluhan kram tangan pada wanita premenopause dalam bentuk kegiatan senam untuk wanita premenopause dengan alasan tidak ada yang mengantar ke posyandu lansia kalau periksa saja bisa ke dokter atau memanggil perawat puskesmas.

Pengabdian masyarakat dengan tema "Senam Religious" Untuk Mengurangi Kram pada wanita premenopause di RT 34 RW 14 Dusun Gadungan Kecamatan Poncokusumo ini dilaksanakan pada Bulan September 2022. Kegiatan pertama adalah Sosialisasi kelompok senam Religious Premenaoupous pada tokoh agama, tokoh masyarakat dan stakeholder. Melalui kegiatan sosialisasi ini diharapkan semua unsur masyarakat dapat memberikan respon dan dukungan sehingga senam Religious Premenaoupous berjalan sesuai dengan yang diharapkan. Materi sosialisasi antara lain : waktu senam Religious Premenaoupous, apa itu senam Religious Premenaoupous, tujuan senam Religious Premenaoupous, manfaat senam Religious Premenaoupous dan peran tokoh agama, tokoh masyarakat dan stakeholder dalam mendukung pelaksanaan senam Religious Premenaoupous.

Pelaksanaan senam Religious Premenopause dilakukan 2 kali pertemuan satu bulan. Mempraktekkan senam Religious Premenaoupous merupakan kegiatan/materi ekstra, jika dilaksanakan, setelah sampai di rumah diharapkan dapat dipraktekkan. Waktu pertemuan disesuaikan dengan kesiapan

ibu-ibu, bisa dilakukan pada pagi atau sore hari dengan lama waktu pertemuan 60 menit termasuk senam Religious Premenaoupous 30 menit. Sesuai dengan pendekatan Belajar Orang Dewasa (BOD), metode yang digunakan adalah : ceramah, tanya jawab, demonstrasi dan praktek, curah pendapat, penugasan dan simulasi.

Adapun distribusi karakteristik peserta pengabdian yang hadir ditunjukkan :

Tabel 1. Umur Ibu

No.	Umur	Jumlah	Prosentase
1.	< 45 tahun	21	60 %
2.	45-55 tahun	11	31,4 %
3.	> 55 tahun	3	8,6 %
	Jumlah	35	100 %

Berdasarkan tabel 1, sebagian besar usia ibu adalah < 45 tahun sebanyak 21 ibu (60 %) dan sebagian kecil usia ibu adalah dengan > 55 tahun sejumlah 3 ibu (8,6 %).

Tabel 2. Derajat Kram

No.	DerajatNyeri Persalinan	Sebelum	Sesudah
1.	Ringan	25 (71,4%)	29 (82,9%)
2.	Sedang	10 (28,6%)	6 (17,1 %)
3.	Berat	0	0
	Total	35	35

Berdasarkan tabel 2, sebagian besar ibu mengeluh kram dengan derajat ringan yaitu 25 (71,4%), setelah melakukan senam lebih banyak lagi yang mengeluh kram dengan derajat ringan yaitu 29 (82,9%).

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini terlihat bahwa pelaksanaan kegiatan ini merupakan sarana untuk memberikan pengetahuan dan ketrampilan tentang senam religious di RT 34 RW 14 Dusun Gadungan Kecamatan Poncokusumo. Hal yang pertama dilakukan adalah memberikan pengetahuan dan ketrampilan, kemudian secara Bersama-sama mempraktekan senam religious. Sebelum dan sesudah senam, dilakukan pengukuran derajat kram pada ibu premenopause.

Berdasarkan karakteristik distribusi peserta pada pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan bahwa Sebagian besar usia ibu adalah < 45 tahun sebanyak 21 ibu (60 %).



Gambar 1.dokumen pribadi

Perimenopause adalah periode transisi yang dialami wanita saat akan memasuki masa menopause. Pada periode perimenopause, wanita dapat mengalami beberapa gejala, seperti siklus menstruasi yang tidak teratur, hot flashes dan kram. Perimenopause dapat berlangsung selama 4–10 tahun sebelum menopause terjadi. Kondisi ini umumnya dimulai pada usia 40-45 tahun, tetapi dapat juga muncul lebih awal, misalnya karena penyakit tertentu atau memang ada riwayat menopause dini dalam keluarga. Penyebab dan Faktor Risiko Perimenopause terjadi karena kadar hormon estrogen dan progesteron di dalam tubuh wanita mengalami penurunan seiring pertambahan usia. Kondisi ini dapat terjadi pada wanita yang memasuki usia 40-45 tahun [1]. Perimenopause merupakan kondisi normal yang dialami setiap wanita. Namun, ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan wanita memasuki fase perimenopause lebih cepat, yaitu: histerektomi, faktor keturunan, kebiasaan merokok, pengobatan kanker, atau radioterapi pada daerah panggul [2].

Proses menua dimulai sejak usia 40 tahun, ketika saat lahir jumlah folikel pada seorang wanita adalah 750.000 buah, tetapi jumlah ini akan terus menurun seiringnya bertambahnya usia hingga menopause. Dengan bertambahnya usia, terutama saat memasuki masa perimenopause, folikel ini mengalami peningkatan stimulasi gonadotropin. Hal ini menyebabkan pertumbuhan folikel, ovulasi dan pembentukan korpus luteum dalam siklus ovarium berhenti secara perlahan-lahan. Sementara itu 25% wanita diatas usia 40 tahun mengalami siklus menstruasi anovulatoar [3]. Resistensi folikel terhadap gonadotropin ini menyebabkan penurunan produksi estrogen dan peningkatan hormone gonadotropin,

karena peningkatan kadar gonadotropin ini menyebabkan kadar estrogen rendah sehingga tidak ada umpan balik negative terhadap proses hipotalamus dan hipofisis [4].

Berdasarkan Tabel 2. Sebagian besar ibu mengeluh kram dengan derajat ringan yaitu 25 (71,4%), setelah melakukan senam lebih banyak lagi yang mengeluh kram dengan derajat ringan yaitu 29 (82,9%). Sedangkan yang mengalami kram derajat sedang sebanyak 10 ibu (28,6 %) menurun menjadi 6 ibu (17,1 %). Pelaksanaan senam wanita premenopause di buat menarik dengan memasukkan religious dalam gerakan senam ini. Mayoritas penduduk didaerah ini yang lansia beragama Islam sehingga senam religious yang di aplikasikan dengan menggunakan ayat yang ada dalam Alqur'an dan asmaul husna dalam setiap gerakan senam. Kegiatan senam ini dilakukan setelah sholat Isya dengan alasan untuk mencari suasana tenang dan nyaman [5].

Tetap aktif setelah memasuki masa menopause dapat membantu mengatasi berbagai gejala menopause. Penelitian telah menunjukkan bahwa wanita yang berolahraga lebih jarang mengalami hot flushes, keringat malam, gangguan tidur dan kram. Walaupun berbagai gejala ini muncul, biasanya juga lebih ringan. Selain itu, endorfin, hormon yang dapat membuat seseorang merasa bahagia, juga akan dilepaskan saat berolahraga. Hal ini dapat membuat mood seorang wanita yang tengah memasuki masa menopause menjadi lebih baik dan membantu mengatasi gejala depresi. Menurut sebuah penelitian, wanita yang berolahraga berjalan cepat selama 2.5 jam atau jogging selama 1 jam 15 menit atau berlari setiap hari selama seminggu dan melakukan olahraga angkat beban atau latihan keseimbangan seperti yoga atau senam 2 kali seminggu, lebih jarang mengalami gangguan cemas, gangguan depresi, gangguan daya ingat dan konsentrasi, dan hot flashes [6].

Berolahraga juga dapat membantu mengendalikan berat badan saat hormon di dalam tubuh sedang "bekerja sama" untuk meningkatkan jumlah lemak di daerah perut. Hal ini sangat penting karena memiliki berat badan berlebih dapat memicu timbulnya gejala menopause. Para dokter spesialis kandungan menganjurkan agar seorang wanita melakukan olahraga aerobik (seperti bersepeda, berjalan kaki, berenang, senam atau yoga) secara teratur daripada melakukan olahraga high-impact seperti berlari dan aerobik intensif karena keduanya justru dapat memperparah gejala menopause [7]. Olahraga dengan intensitas rendah seperti yoga juga dapat membantu mengatasi hot flushes dan menjaga kesehatan tubuh secara keseluruhan. Bahkan sedikit berolahraga juga memiliki pengaruh. Sebuah penelitian yang dilakukan di Australia menemukan bahwa wanita yang berolahraga lebih jarang daripada yang dianjurkan juga tetap memperoleh berbagai manfaat [8].

Walaupun ibu tidak mengalami berbagai gejala tidak mengenakan saat menjalani masa menopause, olahraga tetap memiliki manfaat jangka panjang bagi kesehatan seperti menurunkan resiko terjadinya gangguan jantung dan osteoporosis (pengeroposan tulang yang terjadi karena penurunan kadar hormon estrogen). Penelitian lainnya yang dilakukan di Amerika Serikat menemukan bahwa wanita sehat yang sedang memasuki masa menopause dan berjalan kaki selama 3 jam setiap minggunya atau berolahraga berat selama 1.5 jam setiap minggu memiliki resiko gangguan jantung yang lebih rendah (30-40%) dibandingkan dengan wanita yang tidak aktif. Tidak pernah ada kata terlambat untuk mulai berolahraga [9].

Para ahli mengatakan bahwa wanita yang baru mulai aktif berolahraga saat mereka berusia paruh baya tetap akan memiliki resiko gangguan jantung yang lebih rendah dibandingkan dengan wanita yang tidak berolahraga sama sekali. Selain itu, beberapa jenis olahraga seperti berjalan kaki, jogging, berdansa, dan aerobik juga dapat mencegah atau bahkan mengembalikan mineral tulang yang hilang pada wanita yang telah memasuki masa menopause karena olahraga tersebut menstimulasi pertumbuhan tulang. Olahraga juga akan membuat tubuh tetap ramping, sehingga membantu menurunkan resiko terkena diabetes tipe 2 dan beberapa jenis kanker. Para ahli menemukan bahwa semakin aktif seorang wanita yang telah

memasuki masa menopause, maka semakin kecil ukuran lingkaran pinggangnya dan semakin sedikit kadar lemak tubuhnya [10].

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan Kami menemukan bahwa Senam Religious dapat Mengurangi keluhan kram pada Wanita premenopause. Harapannya senam ini bisa dijadwalkan secara rutin dan teratur di posyandu, balai RT/RW dan lain sebagainya. Para kader dan bidan juga bisa memberikan motivasi kepada ibu premenopause dan menopause agar ikut aktif mengikuti kegiatan senam sehingga keluhan – keluhan saat premenopause atau saat menopause bisa berkurang atau bahkan hilang.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih atas Kerjasama ibu-ibu premenopause di RT 34 RW 14 Dusun Gadungan Kecamatan Poncokusumo yang telah bersedia mengikuti pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Sternfeld, B., Guthrie, K. A., Ensrud, K. E., LaCroix, A. Z., Larson, J. C., Dunn, A. L., Anderson, G. L., Seguin, R. A., Carpenter, J. S., Newton, K. M., Reed, S. D., Freeman, E. W., Cohen, L. S., Joffe, H., Roberts, M., & Caan, B. J. (2014). Efficacy of exercise for menopausal symptoms. *Menopause*, 21(4), 330–338. <https://doi.org/10.1097/gme.0b013e31829e4089>
- [2] Noor, Z., & Huda, A. N. (2011). Pengaruh Senam Kebugaran Jasmani terhadap Fleksibilitas Sendi pada Wanita Usia 45-50 Tahun The Effect of Physical Exercise to Articulation Flexibility. *Mutiara Medika*, 11(1), 25–30.
- [3] Lee, M., Moon, W., & Kim, J. (2014). Effect of yoga on pain, brain-derived neurotrophic factor, and serotonin in premenopausal women with chronic low back pain. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2014. <https://doi.org/10.1155/2014/203173>
- [4] Kozinoga, M., Majchrzycki, M., & Piotrowska, S. (2015). Low back pain in women before and after menopause. *Przegląd Menopauzalny*, 14(3), 203–207. <https://doi.org/10.5114/pm.2015.54347>
- [5] Koehle, M. S., Cheng, I., & Sporer, B. (2014). Canadian academy of sport and exercise medicine position statement: Athletes at high altitude. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 24(2), 120–127. <https://doi.org/10.1097/JSM.0000000000000024>
- [6] De Castro, J. B. P., Lima, V. P., Dos Santos, A. O. B., Da Silva, G. C. P. S. M., De Oliveira, J. G. M., Da Silva, J. N. L., & Vale, R. G. D. S. (2020). Correlation analysis between biochemical markers, pain perception, low back functional disability, and muscle strength in postmenopausal women with low back pain. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(1), 24–30. <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.01003>
- [7] Peçanha, T., Meireles, K., Pinto, A. J., Rezende, D. A. N., Iraha, A. Y., Mazzolani, B. C., Smaira, F. I., Sales, A. R. K., Bonfiglioli, K., Sá-Pinto, A. L. de, Lima, F. R., Irigoyen, M. C., Gualano, B., & Roschel, H. (2021). Increased sympathetic and haemodynamic responses to exercise and muscle metaboreflex activation in post-menopausal women with rheumatoid arthritis. *Journal of Physiology*, 599(3), 927–941. <https://doi.org/10.1113/JP280892>
- [8] Fernandes Moreira, L. D., de Oliveira, M. L., Lirani-Galvão, A. P., Marin-Mio, R. V., dos Santos, R. N., & Lazaretti-Castro, M. (2014). Exercício físico e osteoporose: Efeitos de diferentes tipos de exercícios sobre o osso e a função física de mulheres pós-menopausadas. *Arquivos Brasileiros de Endocrinologia e*

Metabologia, 58(5), 514–522. <https://doi.org/10.1590/0004-2730000003374>

- [9] Zhang, Y., Shen, C. L., Peck, K., Brismée, J. M., Doctolero, S., Lo, D. F., Lim, Y., & Lao, L. (2012). Training self-administered acupressure exercise among postmenopausal women with osteoarthritic knee pain: A feasibility study and lessons learned. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2012. <https://doi.org/10.1155/2012/570431>
- [10] Sasnitiari, N. N., & Mulyati, S. (2018). Pengaruh Senam Aerobik Low Impact Terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Premenopause di Wilayah Puskesmas Merdeka Bogor Tahun 2016. *Midwife Journal*, 5(01), 62–73.