

## Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Premenstrual Syndrome Pada Remaja Puteri Siswi Kelas XI SMA Assanadiyah Palembang Tahun 2021

M. Iman Tarmizi Thaher<sup>1</sup>, Erike Septa Prautami<sup>2</sup>, Putri Ulama<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Prodi DIII Kebidanan STIKes Pondok Pesantren Assanadiyah, Palembang, Indonesia

<sup>2,3</sup>Prodi DIII Kebidanan STIKes Pondok Pesantren Assanadiyah, Palembang, Indonesia  
erikeseptaprautami@gmail.com

**Abstract:** *Premenstrual syndrome is a condition where a number of symptoms occur regularly and are related to the menstrual cycle, symptoms usually appear 7-10 days before menstruation begins. The aim of this study was to find out the relationship between physical activity and the incidence of premenstrual syndrome in young women at SMA Assanadiyah Palembang in 2021. The research used the analytical survey method with a cross sectional study approach. The research population was all young women totaling 63 respondents. The results of the univariate analysis of young women who did less light activities, namely 31 (49.2%), young women who did not do more light activities, namely 32 (50.8%). There were fewer girls who did moderate activities, namely 17 (27.0%), while there were more girls who did not do moderate activities, namely 46 (73.0%). Young women who did less strenuous activities, namely 15 (23.8%), while young women who did not do more strenuous activities, namely 48 (76.2%). Young women who experienced premenstrual syndrome were more, namely 51 (81.0%), young women who did not experience premenstrual syndrome were fewer, namely 12 (19.0%). Statistical test results with Chi-Square obtained  $p\_value$  0.021 meaning  $\alpha < (0.05)$  so there is a significant relationship between light activity and the incidence of premenstrual syndrome in young women. The Chi-Square statistical test obtained a  $p\_value$  of 0.155 meaning  $\alpha > (0.05)$  so that there is no significant relationship between moderate activity and the incidence of premenstrual syndrome in young women. The Chi-Square statistical test obtained a  $p\_value$  of 0.264 meaning  $\alpha > (0.05)$  so there is no significant relationship between strenuous activity and the incidence of premenstrual syndrome in young women. It is hoped that other researchers researching the same topic should add other variables and add more samples and populations.*

**Keywords:** *Premenstrual Syndrome, Physical Activity*

**Abstrak:** Sindroma Premenstruasi merupakan suatu keadaan dimana sejumlah gejala terjadi secara rutin dan berhubungan dengan siklus menstruasi, gejala biasanya timbul 7-10 hari sebelum menstruasi dimulai. Tujuan penelitian untuk mengetahui Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Premenstrual Syndrome Pada Remaja Putri Di SMA assanadiyah Palembang Tahun 2021. Penelitian menggunakan metode Survey Analitik dengan Pendekatan Cross Sectional Study. Populasi penelitian adalah seluruh remaja putri berjumlah 63 responden. Hasil analisa univariat remaja putri yang melakukan aktivitas ringan lebih sedikit yaitu 31 (49,2%), remaja putri yang tidak melakukan aktivitas ringan lebih banyak yaitu 32 (50,8%). Remaja putri yang melakukan aktivitas sedang lebih sedikit yaitu 17 (27,0%), sedangkan remaja putri yang tidak melakukan aktivitas sedang lebih banyak yaitu 46 (73,0%). Remaja putri yang melakukan aktivitas berat lebih sedikit yaitu 15 (23,8%), sedangkan remaja putri yang tidak melakukan aktivitas berat lebih banyak yaitu 48 (76,2%). Remaja putri yang mengalami premenstrual syndrome lebih banyak yaitu 51 (81,0%), remaja putri yang tidak mengalami premenstrual syndrome lebih sedikit yaitu 12 (19,0%). Hasil Uji statistic dengan Chi-Square diperoleh nilai  $p\_value$  0,021 berarti  $\alpha < (0,05)$  maka ada hubungan bermakna antara aktivitas ringan terhadap kejadian premenstrual syndrome pada remaja putri. Uji statistik Chi-Square diperoleh nilai  $p\_value$  0,155 berarti  $\alpha > (0,05)$  sehingga tidak ada hubungan bermakna antara aktivitas sedang terhadap kejadian premenstrual syndrome pada remaja putri. Uji statistic Chi-Square diperoleh nilai  $p\_value$  0,264 berarti  $\alpha > (0,05)$  maka tidak ada hubungan bermakna antara aktivitas berat terhadap kejadian premenstrual syndrome pada remaja putri. Diharapkan peneliti yang lain meneliti dengan topik yang sama sebaiknya menambahkan variabel yang lain serta menambahkan sampel dan populasi yang lebih banyak.

**Kata Kunci:** Premenstrual Syndrome, Aktivitas Fisik

## Pendahuluan

Premenstrual syndrome adalah kumpulan gejala fisik, psikologi, dan emosi yang terkait dengan siklus menstruasi wanita. Sekitar 80 hingga 90 % perempuan pada usia melahirkan mengalami gejala-gejala premenstruasi yang dapat mengganggu beberapa aspek dalam kehidupannya. Pada sekitar 14 % perempuan antar usia 20 hingga 35 tahun, sindrom premenstruasi dapat sangat hebat pengaruhnya sehingga mengharuskan mereka beristirahat dari sekolah atau kantor. Gangguan kesehatan berupa pusing depresi perasaan sensitif berlebihan sekitar dua minggu sebelum haid biasanya dianggap hal yang lumrah bagi wanita usia produksi.

Sekitar 40% wanita berusia 14-50 tahun, menurut suatu penelitian, mengalami sindrom pra-menstruasi atau yang lebih dikenal dengan PMS (Pre-menstruation syndrome) (Lubis, 2012). Berdasarkan studi premenstrual syndrome oleh WHO pada tahun 2007 meneliti pada 14 kultur di 10 negara ditemukan prevalensi tinggi di negara-negara barat (71-73%). Prevalensi PMS menurut Dean tahun 2006 disitasi dari Bakshani tahun 2006 pada orang barat sebanyak 85%. Berdasarkan hasil penelitian di Indonesia didapatkan hasil bahwa gejala PMS dialami 23% wanita Indonesia (Essel, 2007). Angka ini menunjukkan bahwa penderita PMS di Indonesia cukup banyak sehingga perlu dilakukan upaya penanggulangan untuk mencegah dan mengatasinya.

Studi epidemiologi tahun 2007 menunjukkan bahwa 5-10 % wanita kelompok usia reproduksi dari populasi yang diteliti, mengalami gejala-gejala sementara bersifat sedang sampai berat yang berkaitan dengan siklus menstruasi. Prevalensi sindrom pramenstruasi di beberapa daerah di Indonesia menunjukkan hasil yang berbeda. Penelitian yang dilakukan terhadap siswi SMK di Jakarta Selatan menunjukkan 45% siswi mengalami sindrom pramenstruasi. Penelitian yang dilakukan di Kudus didapatkan bahwa prevalensi PMS pada mahasiswa Akademi Kebidanan sebanyak 45,8%.

Berdasarkan hasil penelitian (Trisnawati, 2015) di SMK Terpadu Takwa Belitang Kabupaten OKI Provinsi Sumatera Selatan pada siswi kelas X berjumlah 177 responden sebanyak 38 responden (21,5%) yang mengalami *premenstrual syndrome* dan sebanyak 139 responden (78,5%) tidak mengalami *premenstrual syndrome*. Hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2007 menyatakan bahwa prevalensi tingkat aktivitas fisik yang rendah pada usia 10 tahun keatas mencapai sekitar 48,2%. Gejala-gejala yang timbul menjelang menstruasi akan menjadi gangguan terhadap aktivitas sehari-hari remaja putri hingga saat menstruasi berlangsung. Sekitar 5-10% wanita menderita sindrom pramenstruasi dengan kategori berat menyatakan mengganggu kegiatan sehari-harinya. Penelitian yang dilakukan oleh Silva (2005) dan Nurlaela (2008) juga menyatakan bahwa peningkatan aktivitas fisik dan olahraga yang teratur menurunkan resiko terjadinya sindrom menstruasi.

Berdasarkan etiologi, faktor pemicu terjadinya sindrom pramenstruasi belum dapat disimpulkan dengan pasti. Beberapa penelitian menemukan bahwa sindrom pramenstruasi terjadi akibat ketidakseimbangan hormon estrogen dan progesteron. Menurut Kamzah (2015) penyebab premenstrual syndrome yaitu wanita yang pernah melahirkan, status perkawinan, usia, stress, diet, kekurangan zat gizi dan kegiatan fisik. Penelitian lain juga menyebutkan bahwa defisiensi endorfin dalam tubuh dapat mengakibatkan sindrom pramenstruasi, namun dengan aktivitas fisik berupa olahraga dapat merangsang hormon endorfin keluar dan menimbulkan perasaan tenang saat sindrom pramenstruasi terjadi. Patofisiologi sindrom pramenstruasi pun masih dalam penelitian.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul "Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Premenstrual Syndrome Pada Remaja Putri Di SMA Assanadiyah Palembang Tahun 2021"

### Metode

Penelitian menggunakan metode survey analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian adalah seluruh remaja putri kelas XI SMA Assanadiyah. Sampel penelitian dilakukan dengan teknik total sampling berjumlah 63 responden. Penelitian dilaksanakan pada Maret 2021, instrumen dalam penelitian adalah lembar kuisiner.

### Hasil dan Pembahasan

1. Analisis Univariat
  - a. Aktivitas Ringan

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Aktivitas Ringan Pada Remaja Putri Di SMA Assanadiyah**

No	Aktivitas Ringan	Frekuensi	Persentase
1	Ya, jika nilai PA $\leq$ 1.69	31	49,2
2	Tidak, jika nilai PAL $>$ 1.69	32	50,8
	Total	63	100,0

Dari tabel 1 di atas dapat dilihat dari 63 orang remaja putri yang melakukan aktivitas ringan lebih sedikit yaitu 31 responden (49,2%), sedangkan remaja putri yang tidak melakukan aktivitas ringan lebih banyak yaitu 32 responden (50,8%).

- b. Aktivitas sedang

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Aktivitas sedang Pada Remaja Putri Di SMA Assanadiyah**

No	Aktivitas Sedang	Frekuensi	Persentase
1	Ya, jika nilai PA $\leq$ 1.69	17	27,0

2	Tidak, jika nilai PAL > 1.69	46	730
	Total	63	100,0

Dari tabel 2 di atas dapat dilihat dari 63 orang remaja putri yang melakukan aktivitas sedang lebih sedikit yaitu 17 responden (27,0%), sedangkan remaja putri yang tidak melakukan aktivitas sedang lebih banyak yaitu 46 responden (73,0%).

c. Aktivitas Berat

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Aktivitas Berat Pada Remaja Putri Di SMA Assanadiyah**

No	Aktivitas Berat	Frekuensi	Persentase
1	Ya, jika nilai PA ≤ 1.69	15	23,8
2	Tidak, jika nilai PAL > 1.69	48	76,2
	Total	63	100,0

Dari tabel 3 di atas dapat dilihat dari 63 orang remaja putri yang melakukan aktivitas berat lebih sedikit yaitu 15 responden (23,8%), sedangkan remaja putri yang tidak melakukan aktivitas berat lebih banyak yaitu 48 responden (76,2%).

d. Premenstrual syndrome

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi premenstrual syndrome Pada Remaja Putri Di SMA Assanadiyah**

No	Premenstrual Syndrome	Frekuensi	Persentase
1	Ya, jika remaja putri mengalami ≥ 5 gejala premenstrual syndrome	51	81,0
2	Tidak, jika remaja putri mengalami < 5 gejala premenstrual syndrome	12	19,0
	Total	63	100,0

Dari tabel 4 di atas dapat dilihat dari 63 responden remaja putri yang mengalami premenstrual syndrome lebih banyak yaitu 51 responden (81,0%), sedangkan remaja putri yang tidak mengalami premenstrual syndrome lebih sedikit yaitu 12 responden (19,0%).

2. Analisis Bivariat

a. Hubungan aktivitas ringan terhadap kejadian premenstrual syndrome pada remaja putri di SMA Assanadiyah

**Tabel 5. Hubungan aktivitas ringan terhadap kejadian premenstrual syndrome pada remaja putri di SMA Assanadiyah**

	Aktivitas Ringan	Premenstrual syndrome				Total		P_ Value
		Ya		Tidak		N	%	
		n	%	n	%			
1	Ya, jika nilai PA ≤ 1.69	21	67,7	10	32,3	31	100,0	0,021
2	Tidak, jika nilai PAL > 1.69	30	93,8	2	6,2	32	100,0	
	Total	51	81,0	12	19,0	63	100,0	

Berdasarkan tabel 5 diatas diketahui dari 63 responden remaja putri yang melakukan aktivitas ringan yang mengalami premenstrual syndrome lebih banyak yaitu 21 responden

(67,7%), dan yang tidak mengalami premenstrual syndrome lebih sedikit yaitu 10 responden (32,3%) sedangkan remaja putri yang tidak melakukan aktivitas ringan yang mengalami premenstrual syndrome lebih banyak yaitu 31 responden (93,8%), dan yang tidak mengalami premenstrual syndrome lebih sedikit yaitu 2 responden (6,3%).

Hasil uji statistik *Chi-Square* didapatkan nilai *p\_value* (0,021) <  $\alpha$  (0,05), yang berarti ada hubungan bermakna antara aktivitas ringan terhadap kejadian premenstrual syndrome pada remaja putri di SMA Assanadiyah Palembang.

b. Hubungan aktivitas sedang terhadap kejadian premenstrual syndrome pada remaja putri di SMA Assanadiyah

**Tabel 6. Hubungan aktivitas sedang terhadap kejadian premenstrual syndrome pada remaja putri di SMA Assanadiyah**

	Aktivitas Sedang	Premenstrual syndrome				Total		Value
		Ya		Tidak		N	%	
		n	%	n	%			
1	Ya, jika nilai PA $\leq$ 1.69	16	94,1	1		59	100,0	0,155
2	Tidak, jika nilai PAL > 1.69	35	76,1	11	23,9	46	100,00	
	al	51	81,0	12	19,0	63	100,0	

Berdasarkan tabel 6 diatas diketahui remaja putri yang melakukan aktivitas sedang yang mengalami premenstrual syndrome lebih banyak yaitu 16 responden (94,1%), dan yang tidak mengalami premenstrual syndrome lebih sedikit yaitu 1 responden (5,9%) sedangkan remaja putri yang tidak melakukan aktivitas sedang yang mengalami premenstrual syndrome lebih banyak yaitu 35 responden (76,1%), dan yang tidak mengalami premenstrual syndrome lebih sedikit yaitu 11 responden (23,9%).

Hasil uji statistik *Chi-Square* didapatkan nilai *p\_value* (0,155) >  $\alpha$  (0,05), yang berarti tidak ada hubungan bermakna antara aktivitas sedang terhadap kejadian premenstrual syndrome pada remaja putri di SMA Assanadiyah.

c. Hubungan aktivitas berat terhadap kejadian premenstrual syndrome pada remaja putri di SMA Assanadiyah

**Tabel 7. Hubungan aktivitas berat terhadap kejadian premenstrual syndrome pada remaja putri di SMA Assanadiyah**

	Aktivitas Berat	Premenstrual syndrome				Total		P_ Value
		Ya		Tidak		N	%	
		n	%	n	%			
1	Ya, jika nilai PA $\leq$ 1.69	14	93,3	1		15	100,0	0,264
2	Tidak, jika nilai PAL > 1.69	37	77,1	11	22,9	48	100,00	
	al	51	81,0	12	19,0	63	100,0	

Berdasarkan tabel 7 diatas diketahui bahwa remaja putri yang melakukan aktivitas berat yang mengalami premenstrual syndrome lebih banyak yaitu 14 responden (93,3%), dan yang tidak mengalami premenstrual syndrome lebih sedikit yaitu 1 responden (6,7%) sedangkan remaja putri yang tidak melakukan aktivitas berat yang mengalami premenstrual syndrome lebih

banyak yaitu 37 responden (77,1%), dan yang tidak mengalami premenstrual syndrome lebih sedikit yaitu 11 responden (22,9%).

Hasil uji statistik *Chi-Square* didapatkan nilai  $p\_value$  (0,264) >  $\alpha$  (0,05), yang berarti tidak ada hubungan bermakna antara aktivitas berat terhadap kejadian premenstrual syndrome pada remaja putri di SMA Assanadiyah Palembang.

### **Pembahasan**

Hasil uji statistik *Chi-Square* didapatkan nilai  $p\_value$  (0,021) <  $\alpha$  (0,05), yang berarti ada hubungan bermakna antara aktivitas ringan terhadap kejadian premenstrual syndrome pada remaja putri di SMA Assanadiyah Palembang. Hasil penelitian sejalan dengan data Riskesdas tahun 2007, menyatakan bahwa prevalensi tingkat aktivitas fisik yang rendah pada usia 10 tahun keatas mencapai sekitar 48.2%. Gejala-gejala yang timbul menjelang menstruasi akan menjadi gangguan terhadap aktivitas sehari-hari remaja putri hingga saat menstruasi berlangsung. Sekitar 5-10% wanita menderita sindrom pramenstruasi dengan kategori berat menyatakan mengganggu kegiatan sehari-harinya.

Penelitian yang dilakukan oleh Silva (2005) dan Nurlaela (2008) juga menyatakan bahwa peningkatan aktivitas fisik dan olahraga yang teratur menurunkan resiko terjadinya sindrom menstruasi. Menurut Kamzah (2015) penyebab premenstrual syndrome yaitu wanita yang pernah melahirkan, status perkawinan, usia, stress, diet, kekurangan zat gizi dan aktivitas fisik. Penelitian lain juga menyebutkan bahwa defisiensi endorfin dalam tubuh dapat mengakibatkan sindrom pramenstruasi, namun dengan aktivitas fisik berupa olahraga dapat merangsang hormon endorfin keluar dan menimbulkan perasaan tenang saat sindrom pramenstruasi terjadi.

Berdasarkan hasil penelitian, di dukung berdasarkan teori dan penelitian terkait diatas, peneliti berasumsi bahwa aktivitas fisik sangat mempengaruhi terjadinya premenstrual syndrome. Diharapkan remaja putri banyak melakukan aktivitas disertai pemenuhan nutrisi yang cukup agar siklus menstruasi normal dan lancar.

### **Kesimpulan**

1. Berdasarkan hasil uji statistik *Chi-Square* didapatkan nilai  $p\_value$  (0,021) <  $\alpha$  (0,05), yang berarti ada hubungan bermakna antara aktivitas ringan terhadap kejadian premenstrual syndrome pada remaja putri di SMA Assanadiyah
2. Berdasarkan hasil uji statistik *Chi-Square* didapatkan nilai  $p\_value$  (0,155) >  $\alpha$  (0,05), yang berarti tidak ada hubungan bermakna antara aktivitas sedang terhadap kejadian premenstrual syndrome pada remaja putri di SMA Assanadiyah
3. Berdasarkan hasil uji statistik *Chi-Square* didapatkan nilai  $p\_value$  (0,264) >  $\alpha$  (0,05), yang berarti tidak ada hubungan bermakna antara aktivitas berat terhadap kejadian premenstrual syndrome pada remaja putri di SMA Assanadiyah Palembang.

### **Ucapan Terima Kasih**

1. Pimpinan klinik Abi Ummi DW Sarmadi Palembang

- Terima kasih atas bantuan dalam proses pelaksanaan penelitian sehingga berjalan lancar.
2. Pimpinan stikes pondok pesantren assanadiyah palembang  
Terima kasih karena sudah mewadahi dosen dalam melaksanakan tridarma perguruan tinggi sebagai dosen dibidang penelitian.

## **Referensi**

- Agustiani, Venny. 2008. *Aktivitas Fisik, Konsumsi Pangan, Status Gizi, dan Produktivitas Kerja Wanita Pemetik Teh di PTPN VIII Bandung, Jawa Barat*. Program Studi Gizi Masyarakat dan Sumber Daya Keluarga Fakultas Pertanian Bogor 2008 : diakses 10/09/2016 pukul 15:58 WIB
- Dr. Nugroho. Taufan. 2014. *Masalah Kesehatan Reproduksi Wanita*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Farah, Cut. 2014. *Hubungan Aktivitas Fisik Dan Stres Dengan Sindrom Premenstruasi Pada Remaja Putri Di Sma Bina Insani Bogor*. Fakultas Ekologi Manusia Institut Pertanian Bogor 2014 : diakses 12/05/2016 pukul 16:05 WIB
- Indrawati, Andi. 2012. *Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik, Imt, Lingkar Pinggang Dengan Derajat Premenstrual Syndrome Pada Wanita Usia Subur*. Universitas Hasanuddin Makassar 2012 : diakses 12/05/2016 pukul 16:12 WIB
- Kusmiran, Eny. 2012. *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta : Salemba Medika
- Khamzah, Siti Nur. 2015. *Tanya Jawab Seputar Menstruasi*. Yogyakarta : Flash Books
- Lestari, Tri. 2015. *Hubungan Aktivitas Fisik Remaja Puteri Kelas Xi Terhadap Kejadian Flour Albus Di SMK Bina Jaya Palembang*. Akademi Kebidanan Pondok Pesantren Assanadiyah Palembang Tahun 2015
- Lubis, 2012. *Psikologi Kespro Wanita & Perkembangan Reproduksi Ditinjau Dari Aspek Fisik Dan Psikologi*. Jakarta : Kencana Prenanda Media Group
- Marmi, 2013. *Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Maryunani, 2013. *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat*. Jakarta : Trans Info Media
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2012. *Metodelogi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Pratita, Rosa. 2013. *Hubungan antara Derajat Sindrom Premenstruasi dan Aktivitas Fisik dengan Perilaku Makan pada Remaja Putri Di SMP PL Domenico Savio Semarang*. Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Di Ponegoro Semarang Tahun 2013.
- Prawirohardjo, sarwono. 2011. *Ilmu kebidanan edisi ketiga*. Jakarta : PT Bina Pustaka
- Prof.Dr. Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, Bandung: Alfabeta,Cv
- Riyadi, Sujono, dkk.2012. *Standart operating procedure dalam praktik klinik keperawatan dasar*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Sibagariang, Eva Ellya, dkk. 2010. *Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta : Trans Info Media
- Tarwoto, dkk.2012. *Kesehatan remaja problem dan solusinya*. Salemba Medika : Jakarta