

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN PREMENSTRUASI SYNDROME (PMS) PADA REMAJA PUTRI DI SMK JAYA BUANA KRESEK KABUPATEN TANGERANG

Dina Rahmawati

Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan, Universitas Yatsi Madani

Korespondensi penulis: dinarhma184@gmail.com

Inna Solihati Embrik

Dosen, Universitas Yatsi Madani

Zahrah Maulidia Septimar

Dosen, Universitas Yatsi Madani

Abstract. *When reaching adulthood, it is 10 to 19 years old (WHO, 2018). Many things can affect adolescents' behavior and behavior, resulting in reproductive health. Menstruation is like that. The symptoms that arise are the inconveniences that occur at short notice, It lasts from a few hours to a few days, and can be annoying and disruptive to daily activities. The frequent menstrual disorders are the premenstrual syndrome (PMS) (Suparman, Pertiwi in Isramilda & Purwati, 2020). The purpose of this study is to find out the relationship between physical activity and teenage girls. The research design used in this study is quantitative. descriptive correlation using cross sectional pressure This study aims to uncover correlative relationships between groups (Sugiyono, 2012). Characteristics of responding to this study that can be presented from age of responding, gender responding. Characteristics are characteristic and characteristic that attach to themselves responding in this case to teenage girls.*

Keywords: *Physical Activity, Premenstrual Syndromes, Teenagers.*

Abstrak. Saat menuju dewasa, yaitu usia 10 sampai 19 tahun (WHO, 2018). Banyak hal yang dapat mempengaruhi sikap dan perilaku remaja sehingga akan berakibat terhadap kesehatan reproduksi. Seperti menjelang menstruasi. Gejala yang timbul adalah rasa tidak nyaman yang terjadi pada waktu singkat, mulai dari beberapa jam sampai beberapa hari, dan dapat menyebabkan ketidaknyamanan dan mengganggu aktivitas sehari-hari. Gangguan yang sering terjadi menjelang menstruasi yakni premenstruasi sindrome (PMS) (Suparman, Pertiwi dalam Isramilda & Purwati, 2020). Tujuan umum pada penelitian ini yaitu agar dapat mengetahui hubungan antara aktivitas fisik pada remaja putri. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif. deskriptif korelasi dengan menggunakan pendekatan cross sectional. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap hubungan korelatif antar variabel (Sugiyono, 2012). Karakteristik responden pada penelitian ini yang dapat disajikan terdiri dari umur responden, jenis

Received September 30, 2022; Revised Oktober 2, 2022; Accepted November 21, 2022

* Dina Rahmawati, dinarhma184@gmail.com

kelamin responden. Karakteristik merupakan ciri atau tanda khas yang melekat pada diri responden dalam hal ini remaja putri.

Kata kunci: Aktifitas Fisik, Premenstruasi Sindrome, Remaja.

PENDAHULUAN

Saat menuju dewasa, yaitu usia 10 sampai 19 tahun (WHO, 2018). Banyak hal yang dapat mempengaruhi sikap dan perilaku remaja sehingga akan berakibat terhadap kesehatan reproduksi. Seperti menjelang menstruasi. Gejala yang timbul adalah rasa tidak nyaman yang terjadi pada waktu singkat, mulai dari beberapa jam sampai beberapa hari, dan dapat menyebabkan ketidaknyamanan dan mengganggu aktivitas sehari-hari. Gangguan yang sering terjadi menjelang menstruasi yakni premenstruasi sindrome (PMS) (Suparman, Pertiwi dalam Isramilda & Purwati, 2020).

Premenstruasi Syndrome (PMS) adalah kumpulan gejala fisik, psikologis, dan emosional. Sebab diduga karena aksi progesteron pada neuromodulator seperti serotonin, katekolamin, opioid, asam *Gamma Aminobutyric (GABA)*. Peningkatan resistensi insulin dan peningkatan sensitivitas akibat malnutrisi (kalium, magnesium, dan B6) (Susanti dkk, 2017 dalam Parahats & Herfanda, 2019).

Premenstruasi Syndrome (PMS) adalah gejala menstruasi yang umum pada wanita yang mungkin melahirkan selama siklus menstruasi. Menurut *The American College of Obstetricians and Gynecologists (2015)*, PMS adalah perubahan tubuh dan suasana hati yang berlangsung selama beberapa hari dan gejala tersebut dapat muncul sebulan setelah menstruasi dimulai. Premenstruasi Syndrome ialah gejala yang ada pada wanita dalam waktu 7- 14 hari menstruasi dan menyebabkan ketidaknyamanan. Syndrome Premenstruasi (PMS) dapat memanifestasikan dirinya dalam bentuk perubahan fisik, psikologis, dan perilaku (Arlia Fika Damayanti & DoraSamaria, 2021).

Premenstruasi Syndrome (PMS) sering sekali mengganggu kegiatan sehari-hari sehingga dapat menurunkan produktivitas seorang wanita. Etiologi dari PMS salah satunya adalah penurunan kadar endorfin dapat ditingkatkan dengan melakukan aktivitas fisik. Aktivitas fisik dapat meningkatkan kualitas kesehatan individual dan mencegah berbagai penyakit. Bagi beberapa wanita, gejala Premenstruasi Syndrome

ada yang masuk dalam kategori berat, sehingga dapat mengganggu aktivitas mereka. Kurangnya aktivitas fisik akan menyebabkan defisiensi endorfin dalam tubuh yang dapat mengakibatkan Syndrome Premenstruasi. Namun dengan aktivitas fisik berupa olah raga, kegiatan di dalam rumah dapat merangsang hormon endorfin keluar dan menimbulkan perasaan tenang saat Syndrome Premenstruasi terjadi.

Gejala yang timbul menjelang menstruasi akan mengganggu aktivitas sehari-hari pada remaja putri sampai dengan saat menstruasi berlangsung. Premenstruasi Syndrome juga berdampak pada penurunan nafsu makan, kelelahan, labilitas mood. Bagi para remaja putri yang bersekolah, Premenstruasi Syndrome dapat mengganggu kualitas kesehatan, konsentrasi, prestasi dan keaktifan kegiatan belajar di sekolah (Dwi Susanti & Rizki Hasan, 2020).

Aktivitas fisik didefinisikan sebagai gerakan fisik yang dilakukan oleh otot tubuh dan sistem penunjangnya. Aktivitas dibagi menjadi dua aktivitas fisik internal, aktivitas fisik eksternal. Aktivitas fisik internal yaitu suatu aktivitas dimana proses bekerjanya organ-organ dalam tubuh saat istirahat, sedangkan aktivitas eksternal yaitu aktivitas yang dilakukan oleh pergerakan anggota tubuh yang dilakukan seseorang selama 24 jam serta banyak mengeluarkan energi. Menurut WHO (2014) aktivitas fisik adalah gerakan yang dihasilkan oleh kerangka otot yang menggunakan energi. Ada 3 kategori yaitu ringan, sedang dan berat. Aktivitas fisik merupakan faktor yang dapat mengurangi Premenstruasi Syndrome sehingga apabila aktivitas fisik rendah dapat meningkatkan keparahan dari Premenstruasi Syndrome, seperti rasa tegang, emosi, dan depresi. Dengan adanya aktivitas fisik akan meningkatkan produksi endorfin, menurunkan kadar estrogen dan hormon steroid lainnya, dan meningkatkan perilaku psikologis (Ratikasari, 2015). Berdasarkan laporan *World Health Organisation (WHO)*. Premenstruasi Syndrome memiliki prevalensi lebih tinggi di negara-negara Asia dibandingkan dengan negara-negara Barat. Hasil penelitian *American College Obstetricians and Gynecologists (ACOG)* di Srilanka tahun 2012, melaporkan bahwa gejala PMS dialami sekitar 98,2% mengalami gejala PMS ringan dan sedang Indonesia mengalami syndrome premenstruasi sebanyak 2-10% mengalami gejala berat. Frekuensi gejala premenstruasi syndrome cukup tinggi pada wanita Indonesia yang ditemukan bahwa 260 orang wanita usia subur, yaitu 95% memiliki satu gejala

syndrome premenstruasi sedang hingga berat sebesar (3,9%) sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari (Christin Yael Sitorus, Marni Br Karo, 2020).

Premenstrual Sindrom (PMS) merupakan kondisi kompleks dan tidak begitu dimengerti yang terdiri atas satu atau lebih dari sejumlah gejala fisik dan psikologis yang dimulai pada fase luteal dari siklus diantaranya pembengkakan perut, rasa penuh dalam panggul, edema pada ekstermitas bawah, nyeri payudara dan penambahan berat badan. Perubahan tingkah laku atau emosi, sakit kepala, kelelahan dan sakit pinggang (Lowdermilk, 2013 Dalam Surmiasih 2016).

Aktivitas fisik adalah bahwa aktivitas dibagi menjadi dua aktivitas fisik internal dan aktivitas eksternal, aktivitas fisik internal yaitu suatu aktivitas dimana proses bekerjanya organ-organ dalam tubuh saat istirahat, sedangkan aktivitas eksternal yaitu aktivitas yang dilakukan oleh pergerakan anggota tubuh yang dilakukan seseorang selama 24 jam serta banyak mengeluarkan energi (Fathonah 2016 Dalam Risky Fiskalia 2018).

METODOLOGI PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Deskriptif korelasi yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian premenstruasi syndrome pada siswi remaja putri di SMK JAYA BUANA Kresek Kabupaten Tangerang dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap hubungan korelatif antar variabel (Sugiyono, 2012).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik pada Remaja Putri di SMK JAYA BUANA Kresek Kabupaten Tangerang.

Aktivitas	Frekuensi	
Fisik		Persentase
		%
	40	43,5
Ringan		
	48	52,2
Sedang		
Berat	4	4,3
Total	92	100

Berdasarkan tabel 4.1 Tingkat aktivitas fisik pada remaja putri kategori ringan sebesar 43,5% (40 orang), tingkat aktivitas fisik pada remaja putri kategori sedang sebesar 52,2% (48 orang), dan tingkat aktivitas fisik pada remaja putri kategori berat sebesar 4,3% (4 orang) dari 100% (92 orang).

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi *Premenstruasi Syndrome (PMS)* pada Remaja Putri di SMK JAYA BUANA Kresek Kabupaten Tangerang

Premenstruasi Syndrome (PMS)		Frekuensi	Presentase (%)
Tidak Ada	0	0	
Gejala PMS Sedang			
Gejala PMS Sedang	48	52,2	
Gejala PMS Berat			
Gejala PMS Berat	44	47,8	
Total		92	100

Berdasarkan tabel 4.2 Kejadian *Premenstruasi Syndrome (PMS)* pada remaja putri kategori tidak ada gejala PMS sebesar 0% (0 orang) atau tidak terdapat responden yang tidak mengalami gejala tersebut, pada kategori gejala PMS sedang sebesar 52,2% (48 orang), dan kejadian *Premenstruasi Syndrome (PMS)* pada remaja putri kategori gejala PMS berat sebesar 47,8% (44 orang), dari 100% (92 orang).

Tabel 4.3 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian *Premenstruasi Syndrome (PMS)* Remaja Putri di SMK JAYA BUANA Kresek Kabupaten Tangerang

Aktivitas							Total		P	OR	
Fisik									Value	(95% CI)	
	Tidak		Gejala		Gejala						
	Ada		PMS		PMS						
	Gejala		Sedang		Berat						
PMS											
		N	%	N	%	N	%				
Ringan	0	0	21	23	19	21	40	44	0.000	85,1	
Sedang	0	0	25	27	23	25	48	52		(21,320-	
Berat	0	0	2	2,2	2	2,2	4	4,3		339,685)	
Jumlah	0	0	48	52	44	48	100	100			

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa tingkat aktivitas fisik remaja putri kategori ringan dengan kejadian *Premenstruasi Syndrome (PMS)* kategori tidak ada gejala PMS sebanyak 0 orang (0%), tingkat aktivitas fisik remaja putri kategori ringan dengan kejadian *Premenstruasi Syndrome (PMS)* kategori gejala PMS sedang sebanyak 21 orang (22,8%), tingkat aktivitas fisik remaja putri kategori ringan dengan kejadian *Premenstruasi Syndrome (PMS)* kategori gejala PMS berat sebanyak 19 orang (20,7%), tingkat aktivitas fisik remaja putri kategori sedang dengan kejadian *Premenstruasi Syndrome (PMS)* kategori tidak ada gejala PMS sebanyak 0 orang (0%), tingkat aktivitas fisik remaja putri kategori sedang dengan kejadian *Premenstruasi Syndrome (PMS)* kategori gejala PMS sedang sebanyak 25 orang (27,2%), tingkat aktivitas fisik remaja putri kategori sedang dengan kejadian *Premenstruasi Syndrome (PMS)* kategori gejala PMS berat sebanyak 23 orang (25%), tingkat aktivitas fisik remaja putri kategori berat dengan kejadian *Premenstruasi Syndrome (PMS)* kategori tidak ada gejala PMS sebanyak 0 orang (0%), tingkat aktivitas fisik remaja putri kategori berat dengan kejadian *Premenstruasi Syndrome (PMS)* kategori gejala PMS sedang sebanyak 2 orang (2,2%), dan tingkat aktivitas fisik remaja putri kategori berat dengan kejadian *Premenstruasi Syndrome (PMS)* kategori gejala PMS berat sebanyak 2 orang (2,2%) dari total 92 responden (100%).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Sitorus et al., (2020) yang menunjukkan hasil nilai $p\text{-value} = 0.006 < \alpha 0.05$ sehingga yang artinya terdapat hubungan aktivitas fisik dengan sindrom pramenstruasi.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. HASIL

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 92 responden di sekolah SMK Jaya Buana Kresek Kabupaten Tangerang pada bulan september 2022, maka disimpulkan:

1. Karakteristik responden menurut aktivitas fisik responden, diperoleh hasil bahwa sebagian besar remaja putri di SMK JAYA BUANA Kresek Kabupaten Tangerang memiliki aktivitas fisik yang sedang sebesar 52,2%(48 orang), kemudian disusul dengan kategori ringan sebesar 43,5% (40orang), dan tingkat aktivitas fisik pada remaja putri kategori berat sebesar4,3% (4 orang) dari 100% (92 orang).
2. Hubungan aktivitas fisik dengan sindrom pramenstruasi diperoleh bahwa nilai $p < 0,05$ (0,000), sehingga terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian *Premenstruasi Syndrome (PMS)* remaja putri di SMK JAYA BUANA Kresek Kabupaten Tangerang. Hasil penelitian ini sependapat dengan Surmiasih (2016) yang menunjukkan hasil nilai $p\text{value}$ $0.035 < \alpha 0.05$ yang berarti terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan sindrom pramenstruasi pada siswi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Kamilah et al., (2019) diperoleh nilai $p = 0.030$ ($p < 0.50$) dapat disimpulkan ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian *premenstrual syndrome*.
3. Terdapat hubungan aktivitas fisik dengan kejadian Premenstruasi Syndrome (PMS) pada remaja putri. Hasil uji statistik diperoleh bahwa nilai $p < 0,05$ (0,000), sehingga H_a diterima yakni terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian Premenstruasi Syndrome (PMS) remaja putri di SMK JAYA BUANA Kresek Kabupaten Tangerang.

B. SARAN

Kesimpulan diatas maka peneliti menyarankan ada beberapa hal-hal sebagai berikut :

1. Untuk Institusi

Bagi institusi pendidikan terkait, diharapkan hasil penelitian ini menjadi bahan kepada pengabdian masyarakat.

2. Untuk responden

Bagi siswi yaitu agar dapat meningkatkan pengetahuan tentang *premenstruasi syndrome*. Selain itu juga bagi remaja agar dapat melakukan aktivitas fisik dengan cara berolahraga, berlari, senam atau yoga secara teratur setiap hari agar dapat mengurangi gejala *premenstruasi syndrome*.

3. Bagi Sekolah

Sekolah agar dapat bekerjasama dengan petugas kesehatan terkait dalam hal ini adalah petugas Program Kesehatan Peduli Remaja (PKPR) yang telah diprogramkan oleh pemerintah, untuk kegiatan penyuluhan kesehatan yang berkaitan dengan kesehatan reproduksi.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya agar dapat melakukan penelitian lebih lanjut dengan melibatkan variable lain yang berhubungan dengan kejadian *premenstruasi syndrome*.

DAFTAR PUSTAKA

1. Ali, M., & Asrori, M. (2016). *Psikologi Remaja: Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Bumi Aksara.
2. Damayanti, A. F., & Samaria, D. (2021). Hubungan Stres Akademik dan Kualitas Tidur Terhadap Sindrom Premenstruasi Selama Pembelajaran Daring di Masa Pandemi COVID-19. *JKEP*, 6(2), 184–209.
3. Diananda, A. (2018). Psikologi Remaja dan Permasalahannya. *ISTIGHNA*, 1(1), 116–133. <https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20>
4. Dusek, T. (2001). Influence of high intensity training on menstrual cycle disorders in athletes. *Croatian Medical Journal*, 42(1), 79–82.
5. Dya, N. M., & Adiningsih, S. (2019). Hubungan Antara Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Man 1 Lamongan. *Amerta Nutrition*, 3(4), 310–314.
6. Fiskalia, R. (2018). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Premenstrual Syndrome (PMS) pada Remaja Putri di SMAN 8 Kendari Tahun 2018*. Politeknik Kesehatan Kendari
7. Haryono, R. (2016). *Siap Menghadapi Menstruasi Dan Menopause*. Yogyakarta: Gosyen Publishing.
8. Hasan, R., & Susanti, D. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Sindrom Premenstruasi pada Siswi SMP N 3 Gamping Sleman Yogyakarta. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 15(2), 93–98.
9. Isramilda, I., & Purwati, K. (2020). Hubungan Aktivitas Olahraga Dengan Kejadian Sindrom Premenstruasi Pada Remaja Putri SMAN 6 Tangerang. *Zona Kebidanan*, 10(3), 7–13. <https://doi.org/10.37776/zkeb.v10i3.66>.
10. Kamilah, Z. D., Utomo, B., & Winardi, B. (2019). Pengaruh Aktivitas Fisik Dan Usia Menarche Dengan Kejadian Premenstrual Syndrome Pada Remaja Putri. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 3(2), 160–166.
11. Khamzah, S. N. (2015). *Tanya Jawab Seputar Menstruasi* (1st ed.). Yogyakarta: Flash Books. Kumalasari, I., & Andha Yantoro, I. (2012). *Kesehatan Reproduksi Untuk Mahasiswa Kebidanan Dan Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
12. Kusumawardani, E. F., & Adi, A. C. (2017). Aktivitas Fisik Dan Konsumsi

Kedelai Pada Remaja Putri Yang Mengalami Premenstrual Syndrome Di Smkn 10 Surabaya. *Media Gizi Indonesia*, 12(1),54–63.

13. Mau, R. A., Kurniawan, H., & Dewajanti, A. M. (2020). Hubungan Siklus dan Lama Menstruasi pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Ukrida dengan Nyeri Menstruasi. *Jurnal Kedokteran Meditek*,26(3),139–145.

14. Nurul Yuda Putra,R.,Ermawati,E.,&Amir,A.(2016).Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Usia Menarche pada Siswi SMP Negeri 1 Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 5(3), 551–557.

15. Prisilia, C., Rachmi, E., & Aminyoto, M. (2019). Hubungan Aktivitas Fisik Dan Body Image Dengan Status Gizi Siswi Sma Yayasan Pupuk Kaltim Bontang. *Jurnal Kebidanan Mutiara Mahakam*,7(2), 99-112.

16. Rahayu, H. (2019). Hubungan Aktivitas Olahraga Terhadap Kejadian Sindrom Premenstruasi Pada Remaja Di SMAN 1 Bayat Klaten. *Proceedings of the National Seminar on Women's Gaitin Sports to wards a Healthy Life style*, (April).

17. Rahayu, N., & Safitri, D. (2020). Meta-Analisis Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Sindrom Premenstruasi. *Jurnal Dunia Gizi*,3(1),01–08.

18. Sitorus, C. Y., Kresnawati, P., Nisa, H., & Karo, M. B. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Premenstruasi Sindrom Pada Mahasiswi DIII Kebidanan. *Binawan Student Jurnal (BSJ)*,2(1), 205–210.

19. Surmiasih, S. (2016). Aktivitas Fisik dengan Sindrom Premenstruasi Pada Siswa SMP. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*,1(2), 71–78.

Zuhana, N., & Suparni. (2017). Hubungan Usia Menarche Dengan Kejadian Sindrom Premenstruasi Di Smp Negeri 1 Sragi Kabupaten Pekalongan Tahun 2016. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 8(1), 17–2