

## Hubungan Aktivitas Fisik dengan Sindrom Premenstruasi pada Siswi SMP N 3 Gamping Sleman Yogyakarta

*The Relationship of Physical Activities and Premenstruation Syndrome on SMP N 3 Gamping Sleman Yogyakarta*

Rizki Hasan<sup>1</sup>, Dwi Susanti<sup>2\*</sup>

<sup>1,2</sup> Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta  
Email : soesanti\_2@yahoo.com

### Abstrak

**Latar belakang:** Sindrom premenstruasi adalah sekumpulan keluhan dan gejala fisik dan psikologis, emosional dan perilaku yang terjadi pada wanita produktif yang muncul 7-10 hari sebelum menstruasi dan menghilang setelah darah haid keluar. Beberapa faktor yang dapat menyebabkan PMS salah satunya yaitu aktivitas fisik, kurangnya aktivitas fisik dapat memperparah terjadinya sindrom premenstrasi. Tingginya gejala sindrom premenstruasi pada siswi dapat mengganggu aktivitas belajar di sekolah. **Tujuan:** Mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan sindrom premenstruasi pada siswi SMP N 3 Gamping Sleman Yogyakarta. **Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional dengan teknik stratified Random Sampling. Subjek penelitian ini sebanyak 67 sampel. Responden penelitian ini adalah siswi SMP N 3 Gamping. Metode pengumpulan data menggunakan kuesioner aktivitas fisik dan SPAF. Analisis statistik menggunakan uji kendall's tau b. **Hasil:** Penelitian ini menunjukkan bahwa responden paling banyak melakukan aktivitas fisik sedang sebanyak 48 responden (71,6 %), sedangkan untuk sindrom premenstruasi paling banyak tidak mengalami-gejala ringan sebesar 57 responden (85,1%). Tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan sindrom premenstruasi p-value sebesar  $0,161 > 0,05$ . **Kesimpulan:** Tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan sindrom premenstruasi pada siswi SMP N 3 Gamping Yogyakarta.

**Kata kunci:** Aktivitas Fisik, Sindrom Premenstruasi

### Abstract

**Background:** premenstrual syndrome is a group of symptoms in physical, psychological, emotional and behaviour which occurs to productive woman between 7-10 days before menstruation and finish after the ovulation begins. One of the factor that cause premenstrual syndrome is physical activity. Lack of physical activity can cause the Premenstrual syndrome getting worse. The high percentage of premenstrual syndrome cases on SMPN 3 Gamping students can disturb the learning activity in school. **Objective:** to know the relation between physical activity and premenstrual syndrome on the students of SMPN 3 Gamping Sleman Yogyakarta. **Methods:** this research is a quantitative research with cross-sectional and stratified random sampling technique. The subject of this research are 67 samples. The respondence are female students of SMPN 3 Gamping. Data collection using physical activity questionnaire and SPAF. Statistics analysis using Kendall's test tau b. **Results:** this research shows that respondence who do moderate physical activities are 48 respodent (71,6 %), and respondence who do not

*experience menstrual syndrome are 57 respondent (85,1 %). There is no relation between physical activity and premenstrual syndrome p-value is 0,161 > 0,05. Conclusion: there is no relation between physical activity and premenstrual syndrome on SMPN 3 Gamping Yogyakarta Students.*

**Keywords:** *physical activity, Premenstrual syndrome*

## **PENDAHULUAN**

Sindrom premenstruasi (PMS) adalah sekumpulan keluhan dan gejala fisik, psikologis, emosional dan perilaku yang terjadi pada wanita produktif, yang muncul dalam rentang waktu 7-10 hari sebelum menstruasi dan menghilang setelah darah haid keluar (Saryono dan Sejati, W, 2009).

Gejala dari PMS biasanya hanya berlangsung beberapa hari meliputi kegelisahan, depresi, sensitif, cepat marah, gangguan tidur, kelelahan, lemah dan perubahan suasana hati. Selain itu gejala fisik lain yang muncul seperti, payudara terasa sakit atau membengkak, perut sakit, sakit kepala dan sakit sendi (Sumiarsih, 2016).

Berdasarkan laporan World Health Organisation (WHO, 2015), PMS memiliki prevalensi lebih tinggi di negara-negara Asia dibandingkan dengan negara-negara Barat. Hasil dari penelitian American College Obstetricians and Gynecologists (ACOG) di Srilanka pada tahun 2012, melaporkan bahwa angka kejadian PMS sekitar 65,7% terjadi pada remaja putri. Dari hasil studi Mahin Delara di Iran tahun 2012 didapatkan hasil sekitar 98,2% perempuan yang berumur 18-27 tahun paling sedikit mengalami satu gejala PMS derajat ringan atau sedang. Di negara Brazil menunjukkan angka kejadian PMS sekitar 39% dan di Amerika 34% wanita yang mengalami PMS, diketahui bahwa di negara Jepang angka kejadian PMS sekitar 34% populasi perempuan dewasa, di Hongkong PMS dialami oleh 17% perempuan dewasa, sedangkan di Pakistan kejadian PMS dialami oleh 13% oleh populasi perempuan dewasa dan Australia 44% perempuan dewasa (Sylvia, D, 2010).

Prevalensi PMS di beberapa daerah di Indonesia menunjukkan hasil yang berbeda. Di Jakarta terhadap siswi SMK di Jakarta selatan 45% siswi SMK mengalami PMS (Devi, M, 2009). Penelitian yang dilakukan di Padang menunjukkan 51,8% siswi SMA mengalami PMS (Siantina, R, 2010). Sedangkan penelitian yang dilakukan di Purworejo pada siswi SMA yang mengalami PMS sebanyak 24,6% kanker pada tahun 2013 (Putri, R. P, 2013).

Premenstrual syndrome sering sekali mengganggu kegiatan sehari-hari sehingga dapat menurunkan produktivitas seorang wanita. Etiologi dari PMS salah satunya adalah penurunan kadar beta endorfin. Kadar endorfin dapat ditingkatkan dengan melakukan aktifitas fisik. Aktivitas fisik dapat meningkatkan kualitas kesehatan individual dan mencegah berbagai penyakit

Bagi beberapa wanita, gejala pre menstruasi sindrom ada yang masuk dalam kategori berat, sehingga dapat mengganggu aktivitas mereka. Kurangnya aktivitas fisik akan menyebabkan defisiensi endorfin dalam tubuh yang dapat mengakibatkan sindrom premenstruasi. Namun dengan aktivitas fisik berupa olahraga dapat merangsang hormon endorfin keluar dan menimbulkan perasaan tenang saat sindrom premenstruasi terjadi (Sumiarsih, 2016).

Gejala yang timbul menjelang menstruasi akan mengganggu aktivitas sehari-hari pada remaja putri sampai dengan saat menstruasi berlangsung. Sindrom pre menstruasi juga berdampak pada penurunan nafsu makan, kelelahan, labilitas mood. Bagi para remaja putri yang bersekolah, sindrom premenstruasi dapat mengganggu kualitas kesehatan, konsentrasi, prestasi dan keaktifan kegiatan belajar di sekolah.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan sindrom premenstruasi pada siswa.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yaitu desain penelitian analitik korelasional dengan pendekatan cross sectional, yaitu suatu penelitian yang dilakukan tanpa melakukan intervensi terhadap subjek penelitian. Penelitian ini dilakukan di SMP N 3 Gamping Sleman Yogyakarta Pada bulan Februari – Agustus 2018 dengan responden sebanyak 67 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah Stratified Random Sampling. Variabel yang diteliti dalam penelitian ini adalah variabel aktivitas fisik dan variabel sindrom premenstruasi pada siswi SMP N 3 Gamping Sleman. Alat ukur yang digunakan dalam pengumpulan data pada penelitian ini meliputi data identitas responden, sindrom premenstruasi dan aktivitas fisik. Data sindrom pramenstruasi diperoleh dari formulir SPAF (Shortened Premenstrual Assessment Form) dan dikelompokkan menjadi tidak ada gejala - ringan (skor  $\leq 30$ ) dan sedang-berat (skor  $> 30$ ).<sup>7</sup> Sedangkan untuk data aktivitas fisik diperoleh dari formulir kuesioner aktivitas fisik dan dikelompokkan menjadi 3 kategori yaitu tinggi, sedang dan rendah (Astuti, W.K, 2016).

Analisis yang digunakan adalah uji kendall's Tau b dengan menggunakan tingkat kemaknaan sekitar 0,05 (nilai  $\alpha$  : 0,05), apabila nilai p-value  $< \alpha$  maka kesimpulannya adalah bahwa ada hubungan bermakna antara variabel yang diteliti.

## HASIL

Karakteristik responden

**Tabel. 1 Distribusi Frekuensi Pada Siswi SMP N 3 Gamping Berdasarkan Karakteristik Responden Tahun 2018 (n=67).**

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia	13	39
	14	29
	15	4
IMT	Kurus	53
	Normal	14
Total	67	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa dari 67 responden mayoritas berusia 13 tahun sebanyak 39 (50,7%). Berdasarkan index masa tubuh responden menunjukkan dari 67 responden mayoritas memiliki index masa tubuh kategori kurus sebesar 53 (79,1 %).

### Aktivitas Fisik

**Tabel. 2 Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Pada Siswi SMP N 3 Gamping Tahun 2018 (n=67)**

Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tinggi	10	14,9
Sedang	48	71,6
Rendah	9	13,4
Total	67	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki aktivitas fisik sedang sebesar yaitu 48 responden (71,6%).

### Sindrom premenstruasi

**Tabel. 3 Distribusi Frekuensi Kejadian PMS Pada Siswi SMP N 3 Gamping Tahun 2018 (n=67).**

Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tidak ada gejala-gejala ringan	57	85,1
Gejala sedang-gejala berat	10	14,9
Total	67	100

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami PMS dengan kategori tidak ada gejala hingga gejala ringan sebesar 57 responden (85,1 %).

### Hubungan antara aktivitas fisik dengan sindrom premenstruasi

**Tabel.4 Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Sindrom Premenstruasi Pada Siswi SMP N 3 Gamping.**

Aktivitas Fisik	PMS				P value
	Tidak ada gejala-ringan		sedang-berat		
	N	%	N	%	
Tinggi	8	11,9	2	3,0	0,161
Sedang	40	59,7	8	11,9	
Rendah	9	13,4	0	0,0	
Total	57	85	10	14,9	

Tabel 4 menunjukkan hasil uji *Kendall's Tau b* diperoleh tingkat signifikansi sebesar  $p$  value = 0,161 >0,05 maka menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan sindrom premenstruasi pada siswi SMP N 3 Gamping.

## **PEMBAHASAN**

### **Aktivitas fisik**

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri (2013) yang menyatakan sebagian besar remaja putri memiliki aktivitas sedang 50,0%. Dimana remaja putri kebanyakan melakukan aktivitas saat sekolah dan saat libur hanya istirahat dan bermain gadget, berbeda dengan penelitian yang dilakukan Sumiarsih, (2016) pada siswi SMP PGRI Pagelaran dimana mayoritas responden melakukan aktivitas ringan sebanyak 50 % (20 siswi). Didapatkan aktivitas fisik sedang dalam penelitian ini dikarenakan kuesioner yang digunakan tidak menggambarkan aktivitas remaja pada masa ini.

### **Sindrom premenstruasi**

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pertiwi (2016) menemukan prevalensi yang sama dimana mayoritas remaja putri mengalami gejala PMS ringan sebesar 44,8%. Dan penelitian yang dilakukan Putri (2013) di Semarang menunjukkan sebesar 9,6% remaja putri yang mengalami PMS tingkat ringan.

### **Hubungan antara aktifitas fisik dengan sindroma premenstruasi**

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa dari aktivitas fisik sedang terdapat 40 responden (59,7%) mengalami sindrom premenstruasi dalam kategori tidak ada gejala hingga gejala ringan dan terdapat 8 responden (11,9%) mengalami sindrom premenstruasi dalam kategori sedang - berat. Dari aktivitas fisik rendah terdapat 9 responden (13,4%) mengalami sindrom premenstruasi dalam kategori tidak ada gejala-ringan, sedangkan aktivitas fisik tinggi terdapat 8 responden (11,9%) mengalami gejala sindrom premenstruasi dalam kategori tidak ada gejala – ringan dan 2 responden (3,0%) mengalami gejala sedang – berat.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Ratikasari (2015) dan penelitian yang dilakukan oleh Aldira (2014), yang dilakukan di SMA Bina Insani Bogor yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan sindrom premenstruasi. Tidak adanya hubungan aktivitas fisik dengan sindrom premenstruasi dapat dikarenakan aktivitas fisik bukan satu-satunya faktor yang mempengaruhi terjadinya sindrom premenstruasi (Aldira, 2014).

Faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi sindrom premenstruasi pada siswi SMP N 3 Gamping tidak dikendalikan oleh peneliti seperti hormonal, kimiawi, genetik dan Psikologis.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang aktivitas fisik dengan sindrom premenstruasi pada siswi SMP N 3 Gamping maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Aktivitas Fisik siswi SMP N 3 Gamping sebagian besar memiliki aktivitas fisik sedang sebesar 71,6%.
2. Sindrom Premenstruasi yang terjadi pada Siswi SMPN 3 Gamping berdasarkan tingkat gejala sindrom premenstruasi sebagian besar siswi SMP N 3 Gamping tidak mengalami gejala hingga gejala ringan sebesar 85,1%.

3. Tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan sindrom premenstruasi pada siswi SMP N 3 Gamping dengan p-value 0,161.

### **Saran**

1. Bagi responden  
Perlunya pemberian edukasi mengenai sindrom pramenstruasi terhadap siswi. Supaya siswi lebih memahami tentang sindrom premenstruasi. Selain itu hasil penelitian disarankan sebagai bahan referensi tambahan edukasi kesehatan kepada para remaja putri.
2. Bagi SMP N 3 Gamping  
Pertahankan peran UKS dalam sebagai sarana tempat berkonsultasi siswi dalam masalah kesehatan yang dirasakannya.
3. Bagi peneliti selanjutnya
  - a. Perlu dilakukan penelitian lanjutan untuk mengidentifikasi lebih jelas mengenai aktivitas fisik pada remaja putri yang mengalami sindrom pramenstruasi.
  - b. Diharapkan pada peneliti selanjutnya untuk meneliti tentang faktor-faktor lain yang dapat menyebabkan sindrom premenstruasi.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Aldira, C. F. 2014. Hubungan Aktivitas Fisik dan Stres dengan Sindrom Pramenstruasi pada Remaja Putri di SMA Bina Insani Bogor. Skripsi, Institut Pertanian Bogor.
- Astuti, W.K. (2016). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Di Posyandu Padukuhan Medari Gede Caturharjo Sleman Yogyakarta. Skripsi., Stikes Jendral Achmad Yani Yogyakarta.
- Devi, M.(2009), Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Kejadian Sindrom Premenstruasi Pada Remaja Putri. Teknologi dan Kejuruan, 32, 11.
- Pertiwi, C. (2016). Hubungan Aktivitas Olahraga Terhadap Kejadian Sindrom Premenstruasi Pada Remaja Di SMAN 4 Jakarta. Skripsi. Universitas Islam Negeri Syarif hidayatullah Jakarta.
- Putri, R. P. (2013). Hubungan antara Derajat Sindrom Pramenstruasi dan Aktivitas Fisik dengan Perilaku Makan pada Remaja Putri. Skripsi., Universitas Diponegoro.
- Ratikasari, I. (2015). Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Sindrom Premenstruasi Pada Siswi 112 Jakarta. Skripsi., Universitas Islam Jakarta.
- Saryono dan Sejati, W. (2009). Sindrom Pramenstruasi. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Siantina, R (2010). Hubungan Antara Asupan Zat Gizi dan Aktivitas Olahraga dengan Kejadian Sindrom Premenstruasi Syndrome (PMS) Pada Siswi SMAN 1 Padang. Skripsi , Universitas Andalas.
- Sumiarsih. (2016). Aktivitas fisik dengan sindrom premenstruasipada siswa smp. Jurnal Kesehatan Aisyah, Volume 1 no 2.
- Sylvia, D. (2010). Sindrom Pra-Menstruasi. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- World Health Organization (WHO). (2015). Physical Activity [Online]. Switzerland:World Health Organization. Available:<http://www.who.int/> 10 oktober 2017.