

## **Aktivitas Fisik dengan Kejadian *Premenstrual Syndrome* pada Mahasiswi Fakultas Kesehatan Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya**

Fisqiyatut Thaharah<sup>1</sup>, Wiwik Afridah<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Kesehatan Masyarakat, Universitas Nahdlatul Ulama, Jl. Raya Jemursari No.57, Jemur Wonosari, Surabaya, Jawa Timur 60237 Indonesia

Email : [Fisqi0173@gmail.com](mailto:Fisqi0173@gmail.com)<sup>1</sup>, [Wiwik@unusa.ac.id](mailto:Wiwik@unusa.ac.id)<sup>2</sup>

### **Abstrak**

*Premenstrual Syndrome* merupakan masalah kesehatan yang paling banyak dikeluhkan oleh wanita usia produktif. Penelitian ini bertujuan meneliti hubungan aktivitas fisik dengan kejadian PMS pada mahasiswi Fakultas Kesehatan UNUSA. Metode penelitian ini menggunakan analitik korelasional *cross sectional study*. Sampel penelitian ini mahasiswi Fakultas Kesehatan UNUSA yang terdiri dari 4 program studi sejumlah 39 sampel. Teknik pengambilan sampel menggunakan *stratified random sampling* dengan kriteria mahasiswi aktif Fakultas Kesehatan UNUSA yang berusia 18-27 tahun dan telah mengalami menstruasi. Analisis data penelitian ini menggunakan Uji *Rank Spearman*. Hasil penelitian aktivitas fisik dari 39 responden, memiliki kategori ringan 22 (56,4%), kategori sedang 15 (38,5%), dan kategori berat 2 (5,1%). Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan 16 (41,0%) responden tidak mengalami PMS, dan sebanyak 23 (59,0%) responden mengalami PMS. Hasil analisis bivariat diketahui Sig. (2-tailed) sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,1, artinya ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian PMS. Angka koefisien korelasi 0,938, artinya tingkat kekuatan hubungan aktivitas fisik dengan kejadian PMS sangat kuat. Simpulan pada penelitian ini ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian PMS dengan tingkat hubungan kuat. Diharapkan mahasiswi dapat melakukan aktivitas fisik secara teratur dengan cara berolahraga, agar meningkatkan kesehatan dan mengurangi dampak dari PMS.

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

## ***Physical Activity with Premenstrual Syndrome in Students of The Faculty of Health Nahdlatul Ulama Surabaya University***

### **Abstract**

*Premenstrual Syndrome* is the most common health problem complained by women of reproductive age. This study aims to examine the relationship between physical activity and the incidence of PMS in female students at the UNUSA Faculty of Health. This research method uses a correlational analytic *cross sectional study*. The research sample was female students of the UNUSA Faculty of Health consisting of 4 study programs with a total of 39 samples. The sampling technique used *stratified random sampling* with the criteria of active female students at the UNUSA Faculty of Health who were 18-27 years old and had experienced menstruation. Analysis of the data in this study used the *Spearman Rank Test*. The results of the physical activity study of 39 respondents, had 22 mild categories (56.4%), 15 moderate categories (38.5%), and 2 severe categories (5.1%). The results of the research that has been done show that 16 (41.0%) respondents do not experience PMS, and as many as 23 (59.0%) respondents experience PMS. The results of the bivariate analysis revealed that Sig. (2-tailed) of 0.000 is less than 0.1, meaning that there is a significant relationship between physical activity and the incidence of PMS. The correlation coefficient is 0.938, meaning that the strength of the relationship between physical activity and PMS is very strong. The conclusion in this study is that there is a relationship between physical activity and the incidence of PMS with a strong relationship. It is expected that female students can carry out regular physical activity by exercising, in order to improve health and reduce the impact of PMS.

**Keyword:** Physical Activity, *Premenstrual Syndrome*, Relationship

## PENDAHULUAN

*Premenstrual Syndrome* (PMS) merupakan masalah kesehatan umum yang paling banyak dilaporkan oleh wanita usia produktif. Tingginya masalah *premenstrual syndrome* pada wanita akan berdampak pada produktivitasnya dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Keluhan dari gejala fisik, emosional, dan perilaku yang terjadi pada wanita reproduksi muncul secara fisik, keluhan yang biasanya timbul satu minggu sampai beberapa hari sebelum datangnya haid dan menghilang sesudah haid datang, namun beberapa kasus hal ini terjadi sampai haid berhenti (Christin Yael Sitorus, 2020). Sekitar 75% wanita mengeluhkan gejala *premenstrual syndrome* dan 30% diantaranya memerlukan pengobatan. Pada kelompok usia muda *premenstrual syndrome* sangatlah umum, hal ini menunjukkan terdapat masalah kesehatan yang sangat signifikan (Rizka, 2016).

Menurut Surmiasih (2016) mengatakan bahwa gejala *premenstrual syndrome* yang sering muncul pada wanita yaitu perasaan mudah tersinggung, kurang bersinergi atau lemas, dan mudah marah. Gejala fisik *premenstrual syndrome* paling umum dialami perempuan meliputi kram, nyeri perut, nyeri sendi, nyeri otot punggung, nyeri pada payudara, dan perut kembung (Surmiasih, 2016). WHO menetapkan batasan usia konkritnya berkisar antara 10-20 tahun (WHO, 2015). Kemudian WHO membagi kurun usia tersebut dalam dua bagian yaitu remaja awal 10-14 tahun dan remaja akhir 15-20 tahun (WHO, 2015).

Bagi beberapa wanita, gejala *premenstrual syndrome* ada yang masuk dalam kategori berat, sehingga dapat mengganggu aktivitas mereka (R.Fiskalia, 2018). Kurangnya aktivitas fisik akan menyebabkan defisiensi endorfin dalam tubuh yang dapat mengakibatkan sindrom premenstruasi (Tambing, 2012). Namun dengan aktivitas fisik berupa olahraga dapat merangsang hormon endorfin keluar dan menimbulkan perasaan tenang saat *premenstrual syndrome* terjadi (Tambing, 2012). Prevalensi wanita usia produktif mengalami *premenstrual syndrome* (PMS) sebesar 47,8% di seluruh dunia. Menurut Joki Tri Meita (2020), *Premenstrual syndrome* mempunyai prevalensi tertinggi (67%), *dismenorea* (33%), *amenorea primer* sebanyak

(5,3%), *amenorea sekunder* (18,4%), *oligomenorea* (50%), *polimenorea* (10,5%) dan *Premenstrual Dysphoric Disorder* (3-8%). Salah satu prevalensi tertinggi yang dapat mempengaruhi pola menstruasi adalah *Premenstrual Syndrome* (Santi, 2018).

Berdasarkan laporan WHO (*World Health Organization*), *premenstrual syndrome* memiliki prevalensi lebih tinggi dinegara-negara Asia dibandingkan dengan negara-negara barat. Hasil penelitian *American College Obstetricians and Gynecologists* di Srilanka tahun 2012, melaporkan bahwa gejala *premenstrual syndrome* dialami sekitar 65,7% remaja putri. Hasil studi Mahin De Lara di Iran (2012), ditemukan sekitar 98,2% perempuan berumur 18 tahun hingga 27 tahun mengalami paling sedikit 1 gejala *premenstrual syndrome* derajat ringan atau sedang (Aprilyandari, 2018). Menurut Della Setiana Putri (2017) menyebutkan bahwa Angka kejadian sindrom premenstruasi di temukan terbanyak di Asia yaitu sebesar 98%. Di Indonesia angka prevalensi ini dapat mencapai 85% dari seluruh populasi wanita usia reproduksi yang terdiri dari 60-75% mengalami PMS sedang dan berat. Damayanti (2013) menyebutkan bahwa permasalahan wanita di Indonesia adalah seputar permasalahan mengenai gangguan PMS (38,45%). Berdasarkan data yang diperoleh oleh Departemen Kesehatan tahun 2014 tentang prevalensi *premenstrual syndrome* di Indonesia, diperoleh hasil sebanyak 40% wanita Indonesia mengalami *premenstrual syndrome* dan sebanyak 2-10% mengalami gejala berat (Aprilyandari, 2018).

Di Indonesia, prevalensi *premenstrual syndrome* pada mahasiswa di Surabaya adalah 39,2% mengalami gejala berat dan 60% mengalami gejala ringan (Ramadani, 2018). Data survei epidemiologik menunjukkan bahwa beban sakit karena *premenstrual syndrome* cukup besar. Gejala *premenstrual syndrome* yang timbul menjelang menstruasi akan mengganggu aktivitas sehari-hari sampai saat menstruasi berlangsung, sehingga keluhan yang didapatkan beragam seperti cemas, gangguan haid, tiba-tiba marah, takut dan penurunan nafsu makan (Putri, et al., 2017).

Secara umum, perempuan yang sedang mengalami PMS mendapati kualitas hidup yang rendah dikarenakan PMS ini kerap kali mengganggu aktivitas sehari-hari misalnya

mengurangi produktivitas, absensi dalam kegiatan sekolah atau kerja, gangguan hubungan dengan orang lain, dan menjadi lebih sering ke pelayanan kesehatan dibandingkan perempuan yang tidak mengalami PMS (Rapkin & Mikacich, 2013). Penelitian yang dilakukan Nashruna (2012) menyatakan bahwa wanita yang melakukan olahraga lebih sedikit mengalami gejala *premenstrual syndrome* dari pada wanita yang tidak rutin melakukan olahraga. Responden yang tidak rutin berolahraga berpeluang mengalami gejala sindrom pra menstruasi 2.756 kali lebih besar dibandingkan dengan responden yang rutin berolahraga (Kristy 2017).

Melihat permasalahan tersebut, peneliti bertujuan melakukan penelitian untuk mengidentifikasi hubungan aktivitas fisik dengan kejadian *premenstrual syndrome* pada mahasiswi fakultas kesehatan di universitas nahdlatul ulama surabaya. Sehingga diharapkan dapat membantu mahasiswi untuk mengatasi persoalan *premenstrual syndrome* dalam upaya menyeimbangkan aktivitas fisik sehari-hari.

**METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian ini yaitu mahasiswi Fakultas Kesehatan Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya sejumlah 1.270 orang. Sampel penelitian ini yaitu 39 orang yang ditentukan menggunakan rumus slovin. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Stratified Random Sampling*.

Jenis data yang digunakan yaitu data primer. Data primer diperoleh melalui pengisian kuesioner aktivitas fisik dan *Premenstrual syndrome*. Analisis data yang digunakan yaitu uji *Rank Spearman*.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Tabel 1

Aktivitas Fisik	Distribusi Frekuensi Mahasiswi Kesehatan	Presentase
Ringan	22	56,4
Sedang	15	38,5
Berat	2	5,1
Total	39	100,0

Berdasarkan Tabel 1 hasil penelitian berdasarkan distribusi persentase menurut aktiivitas fisik menunjukkan bahwa dari 39 responden sebagian dari sampel (56,4%) responden memiliki aktivitas fisik ringan.

Aktivitas fisik pada penelitian ini diukur dengan cara menanyakan frekuensi aktivitas sehari-hari dalam 24 jam terakhir yang tertera pada kuisisioner *APARQ* aktivitas fisik. Kategori aktivitas fisik dalam penelitian ini dikelompokkan menjadi 3 kategori, yaitu ringan, sedang, dan berat. Hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa dari 39 responden, yang memiliki frekuensi atau termasuk dalam kategori ringan sebanyak 22 responden (56,4%), kategori sedang sebanyak 15 responden (38,5%), dan kategori berat sebanyak 2 responden (5,1%).

Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat diinformasikan bahwa sebagian besar yang menderita gejala *Premenstrual Syndrome* di Fakultas Kesehatan termasuk dalam kategori aktivitas fisik ringan. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang dilakukan Christian Yael Sitorus dkk , *et al* (2020) yang meneliti terkait hubungan aktivitas fisik dengan kejadian *premenstrual syndrome* menyatakan bahwa proporsi yang mengalami *premenstrual syndrome* melakukan aktivitas fisik ringan sebanyak 49 orang (86,0%). Hal tersebut dapat diartikan bahwa aktivitas fisik ringan dapat menyebabkan *premenstrual syndrome* dibandingkan dengan aktivitas fisik yang sedang-berat.

**Kejadian Premenstrual Syndrome Mahasiswi Fakultas Kesehatan**

Tabel 2

Distribusi Premenstrual Syndrome	Frekuensi	Kejadian Presentase
Tidak bergejala-Ringan	16	41,0
Gejala Sedang-Berat	23	59,0
Total	39	100,0

Berdasarkan Tabel 2 hasil penelitian bahwa sebagian besar dari (59,0%) responden memiliki kejadian PMS sedang-berat.

Penelitian ini dilakukan pada 39 responden yang telah mengalami menstruasi pada mahasiswi Fakultas Kesehatan. Penentuan kejadian *premenstrual syndrome* responden diukur dengan cara menanyakan kepada responden dengan 10 pertanyaan yang tertera pada kuisioner *premenstrual syndrome*. Kejadian *Premenstrual Syndrome* pada penelitian ini dikelompokkan menjadi 2 kategori, yaitu tidak ada keluhan hingga ringan, dan gejala sedang hingga berat. Apabila skor total  $> 30$  maka PMS, jika skor total  $\leq 30$  maka tidak PMS. Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa sebanyak 16 (41,0%) responden tidak mengalami gejala PMS hingga gejala ringan, dan sebanyak 23 (59,0%) responden mengalami gejala PMS sedang hingga berat. Hal ini sejalan dengan teori penelitian yang dilakukan C.Pertiwi (2016) bahwa didapatkan hasil penelitian sebesar 44,8% tidak ada gejala *premenstrual syndrome* hingga gejala ringan, dan sebesar 55,2% mengalami gejala sedang hingga berat *premenstrual syndrome*. Dari hasil kesimpulan yang didapatkan mahasiswi Fakultas Kesehatan Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya mayoritas mengalami *premenstrual syndrome* dengan gejala sedang hingga berat baik dari gejala fisik maupun gejala psikologis yang dirasakan.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat Hasil penelitian berdasarkan distribusi persentase menurut aktivitas fisik menunjukkan bahwa dari 39 responden sebagian dari sampel (56,4%) responden memiliki aktivitas fisik ringan. Hasil penelitian berdasarkan distribusi persentase menurut kejadian *premenstrual syndrome* menunjukkan bahwa dari 39 responden, sebagian besar dari (59,0%) responden memiliki kejadian PMS sedang-berat. Nilai signifikansi atau Sig. (2-tailed) sebesar 0,000, karena nilai Sig (2-tailed) 0,000 lebih kecil dari 0,01, maka artinya ada hubungan yang signifikan antara variabel aktivitas fisik dengan kejadian *premenstrual syndrome*. Hasil penelitian diperoleh angka koefisien korelasi sebesar 0,938, yang artinya tingkat kekuatan hubungan aktivitas fisik dengan kejadian *premenstrual syndrome* adalah

sebesar 0,938 atau sangat kuat. Dengan berolahraga 30 menit dalam sehari secara rutin, akan meringankan gejala PMS.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih disampaikan kepada responden penelitian yang sudah bersedia ikut serta dalam penelitian ini serta kepada Fakultas Kesehatan Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya yang telah membantu pelaksanaan penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Dinas Kesehatan Kota Surabaya. (2019). Surabaya: Pemerintah Kota Surabaya Dinas Kesehatan. *Profil Kesehatan Tahun 2019*.
- Christian Yael Sitorus dkk, *et al* (2020). *Jurnal Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Premenstrual Syndrome Pada Mahasiswi DIII Kebidanan*.
- Chairunisa, P. 2016 *Hubungan Aktivitas Olahraga Terhadap Kejadian Sindrom Pramenstruasi Pada Remaja di SMAN 4 Jakarta*. Skripsi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta
- Haryono, Rudi. 2016. *Siap Menghadapi Menstruasi & Menopause*. Yogyakarta: Gosyen Publishing
- Rusmini, dkk. 2017. *Pelayanan KB dan Kesehatan Reproduksi*. Jakarta : Trans Info Media
- Zuhana, Nina. 2016. *Hubungan Usia Menarche dengan Kejadian Sindrom Pramenstruasi di SMP Negeri 1 Sragi Kabupaten Pekalongan tahun 2016*. Stikes Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan
- Rahmawati, S. "Faktor Yang Berhubungan Dengan Terjadinya Pms (*Premenstrual Syndrome*) Pada Remaja Putri Di Mtsn 1 Nagan Raya Kecamatan Seunagan Kabupaten Nagan Raya", Skripsi, 2019
- M. Syaiful Afiq, "Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Sindrom Pramenstruasi Pada Siswi SMA Negeri 1 Air Putih", Skripsi, Repositori USU, 2021
- R. Fiskalia, "Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Premenstrual Syndrome Pada Remaja Putri

- di SMAN 8 Kendari”, Skripsi, Repositori Poltekkes Kendari, 2018
- Lieke Wungow, Marnex Berhimpong, Agustevie Telew “Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Manado Saat Masa Pandemi Covid-19”, Skripsi, *Journal Article*, 2021
- Retno Wahyuningsih, Intan Gumilang Pratiwi “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Kegemukan Pada Remaja di Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Mataram”, Skripsi, *Aceh Nutrition Journal*, 2019
- Fenny Alvionita, “Hubungan Pola Makan Dengan *Premenstrual Syndrome* Pada Mahasiswi S1 Pendidikan Bidan Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga”, Skripsi, Perpustakaan UNAIR, 2016