

Hubungan Aktivitas Fisik Dengan *premenstruasi Syndrome (Pms)* pada Remaja di Desa Ngrancang Kabupaten Bojonegoro

Nurul Saekhotur Rofiqoh^{1*}, Hamidatus Daris², Edy Prawoto³

¹²³D III Keperawatan, Akademi Keperawatan Pemerintah Kabupaten Ngawi

*Email: hamy.daries@gmail.com

Kata Kunci

*aktivitas fisik,
Premenstruasi
Syndrome (PMS),
remaja*

Abstrak

Perubahan fisik yang dialami para remaja selama premenstruasi syndrome (PMS) berlangsung. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik terhadap kejadian premenstruasi syndrome (PMS) di Desa Ngrancang Kabupaten Bojonegoro. Penelitian ini dilakukan di Desa Ngrancang Kabupaten Bojonegoro dengan pendekatan cross sectional. Sampel dipilih dengan teknik sampling total dengan jumlah 126 responden yang merupakan remaja di desa tersebut. Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji chi-square dengan SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan aktivitas fisik dengan Premenstruasi Syndrome (PMS) pada remaja di Desa Ngrancang Kabupaten Bojonegoro. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai materi alternatif dalam meningkatkan praktikum tentang pendidikan kesehatan melalui penggunaan berbagai metode yang relevan sehingga dapat memperkaya pengalaman dan pengetahuan mahasiswa.

The Correlation Of Physical Activity And *Premenstruasi Syndrome (Pms)* On The Adolescent At Ngrancang Village Bojonegoro Subdistrict

Key Words:

*physical activity,
Premenstruasi
Syndrome (PMS),
adolescent*

Abstract

Physical change experienced by the adolescent during premenstruasi syndrome (PMS) still in progress. The objective of this research is to find out the correlation between physical activity and the case of premenstruasi syndrome (PMS) at Ngrancang Village Bojonegoro Subdistrict. This research was conducted at Ngrancang Village Bojonegoro Subdistrict with approach of cross sectional. The sample was chosen by technique of total sampling with 126 respondents who are the adolescent at the village. Statistic test used in this research was chi-square test with SPSS. The result of the research showed that there was no correlation between physical activity and Premenstruasi Syndrome (PMS) of the adolescent at Ngrancang Village Bojonegoro Subdistrict. This research could be a medium as alternative stuff to increase practical work about health education using many relevant methods so that it can enrich the collegians experience and knowledge.

1. PENDAHULUAN

Aktivitas fisik merupakan sebuah gerakan pada tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka dan membutuhkan pengeluaran energy (WHO, 2018). Aktivitas dapat dibagi menjadi dua yaitu yang pertama aktivitas internal adalah aktivitas yang dilakukan oleh organ-organ tubuh ketika kita sedang istirahat, yang kedua adalah aktivitas eksternal adalah aktivitas pergerakan tubuh yang dilakukan selama 24 jam dan banyak mengeluarkan banyak energy (Fathonah.dkk, 2016).

Premenstrual syndrome (PMS) merupakan kumpulan dari beberapa keluhan, gejala fisik, emosional dan perilaku yang muncul 7-10 hari sebelum menstruasi, yang akan menghilang setelah menstruasi datang (Suhailif, 2017). Perubahan fisik yang dialami para remaja selama premenstruasi syndrome berlangsung yaitu kenaikan pada berat badan, pegal-pegal dan nyeri otot di daerah pinggang, payudara akan membesar dan nyeri saat ditekan, timbulnya jerawat pada wajah, pusing, mual, nafsu makan meningkat atau bahkan mungkin menurun. Perubahan psikis yang dialami oleh remaja yaitu tidak bisa mengontrol emosi, mudah marah, reaksi emosi tidak logis, konsentrasi menurun, ada rasa kurang percaya diri, dan bahkan sampai depresi (Mufidah, 2014).

Tingkat aktivitas fisik tersebut dibagi menjadi tiga kategori yaitu ringan, sedang dan berat (Suhailif Fatul, 2017). Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian premenstruasi *syndrome* yaitu meningkatnya produksi hormone endofrin, kemudian menurunkan produksi hormone estrogen dan hormone steroid lainnya sehingga memperlancar transport oksigen ke otot, menurunkan kadar kortisol dan meningkatkan perilaku psikologis (Ratikasari, 2015). Jadi dapat disimpulkan bahwa berolah raga atau

aktivitas fisik dapat membantu merangsang keluarnya hormone endofrin yang dapat menimbulkan perasaan senang pada saat mengalami premenstruasi syndrome (Tambing, 2012).

Ada beberapa cara untuk mengurangi gejala pada premenstruasi syndrome seperti mengurangi konsumsi kafein, alcohol, mengurangi konsumsi garam, serta mengurangi minuman bersoda. Sedangkan untuk mengurangi rasa cemas pada saat premenstruasi syndrome terjadi yaitu dengan cara latihan relaksasi dan meditasi. Selain itu pentingnya peran keluarga dan lingkungan sekolah dalam memberikan pemahaman dan pengetahuan tentang kesehatan reproduksi pada remaja seperti memberitahu tentang gejala yang muncul pada masa pms, bagaimana cara menanganinya dan juga memberitahu cara bagaimana menjaga kebersihan alat reproduksi pada saat menstruasi datang.

Dengan melakukan aktivitas fisik dan olah raga secara teratur juga efektif untuk mencegah terjadinya *premenstruasi syndrome* (PMS) aktifitas fisik dan olah raga yang dapat dilakukan oleh remaja adalah berjalan, bersepeda, berenang, jogging. Dengan berolah raga atau aktivitas fisik dapat membantu merangsang keluarnya hormone endofrin yang dapat menimbulkan perasaan senang pada saat mengalami *premenstruasi syndrome* (Tambing, 2012).

2. METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini menggunakan desain penelitian korelasi. Penelitian korelasi merupakan penelitian untuk mengetahui hubungan antara dua variabel atau lebih dengan cara mengumpulkan data (Alfianika, 2018).

Adapun populasi penelitian ini berasal dari remaja yang berada di

Desa Ngrancang Kabupaten Bojonegoro. Dari populasi tersebut, peneliti dapat mengambil sampel penelitian sebanyak 126 remaja dengan kriteria remaja wanita yang sudah menstruasi di Desa Ngrancang berusia 14-19 tahun (remaja usia pertengahan). Penelitian ini menggunakan teknik boring sampling atau biasa disebut total sampling yaitu sampel yang mewakili dari jumlah seluruh populasi.

Berdasarkan hubungan antar variabel, variabel peneliti dibagi menjadi 3 variabel, yaitu:

a. Variabel dependen

Dalam penelitian ini, variabel dependen adalah *Premenstruasi ayndrome* (PMS) yang memiliki definisi, yakni gejala PMS yang dirasakan responden 7-14 hari sebelum menstruasi.

b. Variabel independen

Dalam penelitian ini variabel independennya adalah aktivitas fisik yang memiliki definisi, yakni gerakan tubuh yang membutuhkan energi dilakukan oleh responden dalam sehari.

Dalam mengambil data, penelitian ini menggunakan metode kuesioner yang disebarkan melalui Google Form.

Adapun teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini terdapat dua macam, yakni analisa bifariat dan analisa bivariat dimana uji statistik menggunakan uji *Chi Square* dengan bantuan program SPSS.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil analisis univariat

1) Aktivitas fisik

Diketahui bahwa data aktivitas fisik responden memiliki tiga macam kategori, antara lain ringan, sedang, dan berat. Responden yang telah melakukan aktivitas fisik sedang

merupakan jumlah yang paling mendominasi diantara yang lainnya dengan jumlah 73 remaja atau 57,9%. Sedangkan responden yang telah melakukan aktivitas fisik ringan sebanyak 31 remaja atau 24,6% dan responden yang telah melakukan aktivitas fisik berat sebanyak 22 remaja atau 17,5%. Maka, dari hasil tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa remaja di Desa Ngrancang Kabupaten Bojonegoro yang telah menstruasi paling banyak melakukan aktivitas fisik sedang.

2) *Premenstruasi Syndrome* (PMS)

Diketahui bahwa data *Premenstruasi Syndrome* (PMS) responden memiliki tiga macam kategori, antara lain PMS ringan, PMS sedang, dan PMS berat. Responden yang telah mengalami *Premenstruasi Syndrome* (PMS) sedang merupakan jumlah yang paling mendominasi diantara yang lainnya dengan jumlah 101 remaja atau 80,2%. Sedangkan responden yang mengalami *Premenstruasi Syndrome* (PMS) ringan sebanyak 21 remaja atau 16,7% dan responden yang telah mengalami *Premenstruasi Syndrome* (PMS) berat sebanyak 4 remaja atau 3,2%. Maka, dari hasil tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa remaja di Desa Ngrancang Kabupaten Bojonegoro paling banyak mengalami *Premenstruasi Syndrome* (PMS) sedang.

b. Analisis bivariat

Hasil analisis statistik menggunakan nilai *p value* sebesar 0,203. Nilai tersebut dibandingkan dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$, maka $0,203 > 0,05$, sehingga H_1 ditolak dan H_0 diterima yang berarti tidak ada hubungan aktivitas fisik dengan *Premenstruasi Syndrome* (PMS) pada remaja di Desa Ngrancang Kabupaten Bojonegoro.

c. Pembahasan

1) Aktivitas Fisik Remaja

Remaja di Desa Ngrancang Kabupaten Bojonegoro lebih banyak yang sering melakukan aktivitas yang tergolong sedang daripada remaja aktivitas lain yang tergolong berat atau ringan. Hal ini dikarenakan remaja di Desa Ngrancang Kabupaten Bojonegoro belum bekerja dimana dalam teori telah dijelaskan bahwa jika seseorang kurang beraktivitas, maka dapat memperparah gejala dari PMS.

2) Premenstruasi Syndrome (PMS)

Remaja di Desa Ngrancang Kabupaten Bojonegoro lebih banyak yang mengalami *Premenstruasi Syndrome* (PMS) dengan tingkatan sedang daripada remaja-remaja lain yang mengalami *Premenstruasi Syndrome* (PMS) dengan tingkatan ringan dan berat. Pada remaja di Desa Ngrancang Kabupaten Bojonegoro kebanyakan mengalami PMS sedang karena remaja di desa tersebut melakukan aktivitas yang sedang atau bahkan cenderung ringan. Hal tersebut memungkinkan adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan PMS.

d. Hubungan Aktivitas Fisik dengan *Premenstruasi Syndrome* (PMS)

Setelah dilakukan pengolahan dan analisis data secara bivariat yang membuktikan hipotesis penelitian melalui nilai *p value* sebesar 0,203. Nilai tersebut dibandingkan dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$, maka $0,203 > 0,05$, sehingga H_1 ditolak dan H_0 diterima yang berarti tidak ada hubungan aktivitas fisik dengan *Premenstruasi Syndrome* (PMS) pada remaja di Desa Ngrancang Kabupaten Bojonegoro.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisa data yang telah dikemukakan pada bab sebelumnya, maka peneliti dapat menarik kesimpulan antara lain:

1. Aktivitas fisik remaja di Desa Ngrancang Kabupaten Bojonegoro tergolong sedang.
2. Tingkat *Premenstruasi Syndrome* (PMS) remaja di Desa Ngrancang Kabupaten Bojonegoro tergolong sedang.
3. Tidak ada hubungan aktivitas fisik dengan *Premenstruasi Syndrome* (PMS) pada remaja di Desa Ngrancang Kabupaten Bojonegoro.

Kepada remaja setingkat SMA dan SMP sederajat tentang pentingnya keteraturan siklus menstruasi beserta faktor-faktor yang mempengaruhi keteraturan siklus menstruasi itu sendiri sehingga siswi dapat menghindari faktor-faktor tersebut

5. REFERENSI

- Adi, S. 2020. *Model-model Exercise dan Aktivitas Fisik*. Winkes Media.
- Adriana, F. 2018. *Korelasi Tingkat Stres dengan Kejadian Sindrom Premenstruasi Pada Mahasiswi*. Journal of Health Science and Prevenetion, Volume 2 (1), April 2018 ISSN 2549-919X
- Aldira, C. F. 2014. *Hubungan Aktivitas Fisik dan Stres dengan Sindrom Pramenstruasi pada Remaja Putri di SMA Bina Insani Bogor*. Skripsi, Institut Pertanian Bogor.

- Alfianika, N. 2018. *Buku Ajar Metode Penelitian Pengajaran Bahasa Indonesia*. [e-book]. Deepublish. <https://books.google.co.id>. (diakses tanggal 5 Juli 2021).
- Danuri. Maisyaroh, S. 2019. *Metode Penelitian Pendidikan*. Yogyakarta: Penerbit Samudra Biru.
- Depkes RI. 2010. *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Depkes RI.
- Fathonah, S. 2016. *Prevalensi Gizi Lebih pada Anak-anak SMA dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Semarang: IKIP
- 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.
- Indra, I.M. Cahyaningrum, I. 2019. *Cara Mudah Memahami Metodologi Penelitian*.
- Kemenkes RI. 2014. *Profil Kesehatan Indonesia 2014*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Riset Kesehatan Dasar 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kusmiran. 2016. *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika.
- Lubis, N. L. 2013. *Psikologi Kespro Wanita dan Perkembangan Reproduksinya*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Malahayti. 2010. *Solusi Murah Untuk Cantik Sehat Energik* [e-book]. GREAT PUBLISER : Yogyakarta. <https://books.google.co.id> [diakses 3 Juni 2021).
- Ningsih, R. Fidora, I. 2018. *Peningkatan Peran Tutor Dengan Aktualisasi Diri Mahasiswa Keperawatan Dalam Proses Tutorial Di Fakultas Kesehatan Dan Mipa Universitas Muhammadiyah Sumatra*. *Menara Ilmu*, 12(9), 193-203.
- Noor, J. 2011. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Kencana.
- Poltekes Depkes Jakarta I. 2010. *Kesehatan Remaja: Problem Dan Solusinya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Prawirohardjo, S. 2011. *Ilmu Kebidanan. Edisi Empat*. Jakarta : Yayasan Pustaka Sarwono Prawirohardjo.

Pudiastuti. 2012. *3 Fase penting pada wanita*. Jakarta: Kompas Gramedia

Puspitasari, R. 2014. *Pengetahuan Mahasiswi Universitas Al Azhar Indonesia Terhadap Premenstrual Syndrome*.

Rasdiana. 2018. "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Gangguan Premenstrual Syndrome Pada Mahasiswi AKPER YARSI Samarinda." *Holistik Jurnal Kesehatan* 12(2): 74–82.

Rahmi, R. Puspita, R. 2020. *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi* [e-book]. CV. Penerbit Qiara Media : Pasuruan <https://books.google.co.id/books> [diakses 3 Juni 2021]

Ratikasari, I. 2015. *Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Sindrom Premenstruasi (PMS) Pada Siswi SMA 112 Jakarta*. Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.

