

# HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN SINDROM PREMENSTRUASI PADA SISWI SMP N 3 GAMPING SLEMAN YOGYAKARTA

Rizki Hasan<sup>1</sup>, Dwi Susanti<sup>2</sup>  
Email : Riskihasan00@gmail.com

## INTISARI

**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 Penelitian :** Mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan sindrom premenstruasi pada siswi SMP N 3 Gamping Sleman Yogyakarta.

**Metode Penelitian :** 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 :** Penelitian ini menunjukkan bahwa responden paling banyak tidak mengalami-gejala ringan sebesar 57 orang (85,1%). Responden paling banyak melakukan aktivitas fisik sedang sebanyak 48 orang (17,6%). 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

---

<sup>1</sup>Mahasiswa Program Studi Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

<sup>2</sup>Dosen Program Studi Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

## THE RELATION OF PHYSICAL ACTIVITY AND PREMENSTRUAL SYNDROME ON SMPN 3 GAMPING STUDENTS.

Rizki Hasan<sup>1</sup>, Dwi Susanti<sup>2</sup>  
Email : [Rizkihasan00@gmail.com](mailto:Rizkihasan00@gmail.com)

### 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.

**Method:** 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.

**Result:** this research shows that respondence who do not experience menstrual syndrome are 57 students (85,1%). Respondence who do moderate physical activities are 48 students (17,6%). 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.

**Keyword:** physical activity, Premenstrual syndrome

---

<sup>1</sup> Student of Nursing Faculty of Jenderal ahmad Yani University of Yogyakarta

<sup>2</sup> Lecturer of Nursing Faculty of Jenderal Ahmad Yani University of Yogyakarta