

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

SMP N 3 Gamping merupakan sekolah menengah pertama yang terletak di kabupaten sleman yogyakarta beralamat di Jl. Ring Road Barat, Nogosaren, Nogotirto, Gamping, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. Sarana dan perasarana di SMP N 3 gamping juga cukup memadai untuk mengembangkan bakat dan hobi siswanya. SMP N 3 Gamping memiliki berbagai ekstrakurikuler bagi siswanya dimana ekstrakurikuler ini dapat menunjang hobi dan bakat siswanya dan juga dapat meningkatkan aktivitas fisik pada siswanya. Ekstrakurikuler yang dimiliki sekolah ini cukup beragam seperti, sepak bola, badminton, bola voly, tari, baris berbaris, pramuka dan alat musik tradisional. Ekstrakurikuler ini dilakukan pada hari selasa-sabtu dimana seluruh siswanya diwajibkan mengikuti minimal tiga ekstrakurikuler yang di sukai oleh siswa nya.

SMP N 3 Gamping juga memiliki unit kesehatan sekolah (UKS) dimana UKS ini berperan aktif disekolah para siswa dapat berkonsultasi tentang kesehatannya di UKS, penuturan dari guru BK yang sering menangani siswa di UKS mengatakan para siswa yang datang di UKS kebanyakan siwa putri dimana siswi ini sering mengeluhkan tentang gejala PMS yang dirasakan seperti sakit pada perut dan nyeri pada bagian punggung, sendi dan payudaranya.

2. Analisis Univariat

a. Karakteristik Responden

Responden yang menjadi subjek pada penelitian ini adalah siswi SMP N 3 Gamping, karakteristik responden terdiri dari usia, berat badan, tinggi badan dan imt IMT yang dapat dilihat pada tabel sebagai berikut.

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Pada Siswi SMPN 3 Gamping Berdasarkan karakteristik Responden Tahun 2018 (n=67)

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia		
13 tahun	39	50,7
14 tahun	29	43,3
15 tahun	4	6,0
IMT		
Kurus (<17 kg/m ²)	53	79,1
Normal (17-23 kg/m ²)	14	20,9
Total	67	100,0

(Sumber : Data Primer 2018).

Berdasarkan tabel 4.1 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 79,1 (53 siswi).

b. Aktivitas Fisik.

Pada penelitian ini aktivitas fisik siswi SMPN 3 Gamping dapat dilihat pada tabel 4.2

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Pada Siswi SMPN 3 Gamping Tahun 2018 (n=67)

Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tinggi	10	14,9
Sedang	48	71,6
Rendah	9	13,4
Total	67	100,0

(Sumber : Data Primer, 2018)

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa dari 67 responden mayoritas memiliki aktivitas fisik sedang sebesar 71,6 (48 siswi).

c. Sindrom Premenstruasi

Pada penelitian ini kejadian sindrom premenstruasi siswi SMPN 3 Gamping dapat dilihat pada tabel 4.3

Tabel 4.3 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- berat	10	14,9
Total	67	100,0

(Sumber : Data Primer, 2018).

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa dari 67 responden mayoritas mengalami PMS, tidak ada gejala hingga gejala ringan sebesar 85,1 (57 siswi) dan yang mengalami gejala sedang hingga berat sebesar 14,9 (10 siswi).

d. Gejala Sindrom Premenstruasi

Pada penelitian ini gejala yang banyak dirasakan siswi SMP N 3 Gamping dapat dilihat pada tabel 4.4

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Gejala PMS Yang Paling Banyak Dirasakan Pada Siswi SMPN 3 Gamping Tahun 2018 (n=67)

Gejala PMS	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Merasa mudah marah	17	19,3
Nyeri pada bagian perut	23	26,1
Bengkak pada kaki	21	23,9
Total	67	69,9

(Sumber: Data Primer 2018)

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan bahwa gejala sindrom premenstruasi terbanyak yang dialami siswi SMP N 3 Gamping. Dari 67 responden sebanyak 26,1% (23 Siswi) mengalami gejala nyeri pada bagian perut dengan kategori ringan, sebanyak 23,9% (21 Siswi) mengalami gejala bengkak pada kaki dengan kategori sangat ringan dan

19,3% (17 siswi) mengalami merasa mudah marah dengan kategori ringan.

3. Analisa Bivariat

Data hasil penelitian tentang aktivitas fisik dengan sindrom premenstruasi pada siswi SMP N 3 Gamping dapat dilihat pada tabel 4.4

Tabel 4.5 Tabulasi Silang Aktivitas Fisik Dengan Sindrom Premenstruasi Pada Siswi SMP N 3 Gamping Sleman Yogyakarta Tahun 2018

Aktivitas fisik	PMS				Total		p-value	r hitung
	Tidak ada gejala-gejala ringan		Gejala sedang-berat		F	%		
	F	%	F	%				
Tinggi	8	11,9%	2	3,0%	10	14,9%	0,161	0,140
Sedang	40	59,7%	8	11,9%	48	71,6%		
Rendah	9	13,4%	0	0,0%	9	13,4%		

(Sumber : data primer, 2018).

Berdasarkan uji korelasi *Kendal Tau b* didapatkan p-value $0,161 > 0,05$ maka hipotesis H_a ditolak dan H_0 diterima yang berarti tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan sindrom premenstruasi.

Hasil dari penelitian ini diketahui bahwa siswi SMPN 3 Gamping dengan aktivitas fisik tinggi yaitu sebanyak 10 (14,9%) dari 67 responden sebagian besar tidak mengalami gejala hingga gejala ringan sebanyak 8 (11,9%) dan yang mengalami gejala sedang hingga berat sebanyak 2 (3,0%) responden. Kemudian aktivitas fisik sedang yaitu sebanyak 48 (71,6%) dari 67 responden sebagian besar tidak mengalami gejala hingga gejala ringan sebanyak 40 (59,7%) dan yang mengalami gejala sedang hingga berat 8 (11,9%) responden. Serta siswi yang melakukan aktivitas rendah sebanyak 9 (13,4%) dari 67 responden sebagian besar tidak mengalami gejala hingga gejala ringan 9 (13,4%) dan yang mengalami gejala PMS sedang hingga berat sebanyak (0,0%) dari 67 responden.

B. Pembahasan

1. Aktivitas Fisik

Hasil penelitian ini diketahui bahwa aktivitas fisik pada siswi SMPN 3 Gamping menunjukkan rata-rata para siswi melakukan aktivitas fisik sedang sebanyak 71,6% (48 siswi). Karakteristik responden pada penelitian ini berusia 13-15 tahun. Tingginya aktivitas fisik sedang pada siswi SMP N 3 Gamping dikarenakan kuesioner dalam penelitian ini tidak menggambarkan aktivitas fisik remaja pada. Menurut Santosa (2007) kategori aktivitas fisik sedang meliputi: menari, bersepeda, badminton dan menaiki tangga. 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. Hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan (Sumiarsih, 2016) pada siswi SMP PGRI Pagelaran dimana mayoritas responden melakukan aktivitas ringan sebanyak 50 % (20 siswi).

Aktivitas fisik sangat penting untuk dilakukan. Khusus untuk remaja setidaknya perlu melakukan aktivitas fisik sedang hingga berat selama 60 menit dalam sehari, seperti jalan cepat, berlari, menari, berkebun, bersepeda, dan berenang (WHO, 2015). Kemudian untuk tambahan, remaja juga perlu setidaknya melakukan kegiatan yang dapat memperkuat otot dan tulang minimal 3 kali seminggu, seperti *push-up*, *sit-up*, dan angkat beban.

Bagi remaja aktivitas fisik telah dikaitkan dengan manfaat psikologis, seperti peningkatan kontrol terhadap gejala kecemasan dan depresi, mengembangkan jaringan muskuloskeletal yang sehat (yaitu tulang, otot, dan sendi). Mengembangkan sistem kardiovaskuler yang sehat (jantung dan paru-paru) dan mengembangkan kesadaran neuromuskular (koordinasi dan gerakan kontrol).

2. Sindrom Premenstruasi

Hasil penelitian ini didapatkan sebesar 59,7% (40 siswi) dari 67 responden tidak mengalami gejala-gejala ringan, 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.

Hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Ratikasari (2015), yang menyatakan gejala PMS yang dirasakan sebagian remaja yaitu gejala sedang. Perbedaan dalam penelitian ini dengan peneliti sebelumnya terletak pada usia responden dimana dalam penelitian yang dilakukan oleh Ratikasari (2015) responden berusia 16-18 tahun.

PMS ini disebabkan karena masa remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menjadi dewasa. Masa remaja adalah masa dimana seseorang berada pada rentang usia antara 10-19 tahun, (Kemenkes, 2012). Pada masa ini perubahan hormon seperti estrogen dan progesteron sangat berperan dalam terjadinya sindrom premenstruasi pada wanita (Widyastusi, 2009).

3. Gejala sindrom premenstruasi

Hasil penelitian ini menunjukkan gejala sindrom premenstruasi yang dirasakan seperti merasa mudah marah sebanyak 19,3% dalam kategori ringan dan gejala nyeri pada bagian perut sebanyak 26,1%, sedangkan pada gejala berat badan meningkat siswi yang mengalami sebanyak 23,9% dan gejala terbesar yang tidak dialami siswi bengkak pada kaki dan pergelangan kaki sebesar 68,2%. Hasil dari penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Aldira, 2014). Pada siswa SMA Bina Insani Bogor. Responden yang mengalami gejala sindrom premenstruasi secara fisik sebesar 74,6% dan responden yang mengalami

gejala psikis sebesar 54,2 %. Gejala fisik yang sering terjadi pada responden dalam penelitian ini seperti sakit pada bagian perut gejala ini muncul lebih dari 24 jam sebelum terjadinya menstruasi dan berlangsung selama kurang dari 12 jam sejak terjadinya perdarahan, setelah itu biasanya tidak terasa lagi. Gejala ini tidak sama pada setiap individu. Faktor hormon dan riwayat keluarga memegang peranan penting dalam terjadinya gejala sindrom premenstruasi bahkan ada yang merasa sakit sepanjang waktu menstruasi (Aldira, 2014).

Menurut Saryono dan Sejati (2009) wanita sedikitnya mengalami salah satu gejala fisik dan gejala psikis, gejala sindrom premenstruasi muncul setelah ovulasi berkisar 2 minggu sebelum waktu menstruasi dan semakin buruk seiring dengan dekatnya menstruasi. Gejala sindrom pramenstruasi pada setiap wanita berbeda-beda, beberapa wanita mengalaminya tidak secara terus menerus, ada juga yang bulan berikutnya tidak terasa gejalanya.

4. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Sindrom Premenstruasi

Berdasarkan hasil penelitian menggunakan uji *kendall's tau b* diketahui nilai signifikan sebesar 0,161 ($P > 0,05$) sehingga dinyatakan tidak ada hubungan aktivitas fisik dengan sindrom premenstruasi di SMP N 3 Gamping. 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). Seperti halnya faktor riwayat keluarga yang memainkan peranan penting terhadap perubahan serotonin atau faktor psikologis yang berhubungan

dengan hormon progesteron, sehingga apabila faktor yang lain terpenuhi resiko sindrom premenstruasi dapat diturunkan.

Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan Sumiarsih (2016) yang menunjukkan adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan sindrom premenstruasi. Penelitian ini memiliki perbedaan dalam metode pengumpulan data aktivitas fisik dimana penelitian Sumiarsih (2016) dalam mengumpulkan data aktivitas fisik menggunakan kuesioner *reccal 24 jam*.

Nurlaela (2008) menyatakan aktivitas olahraga yang teratur dan berkelanjutan berkontribusi untuk meningkatkan produksi dan pelepasan endorfin. Endorfin adalah hormon yang diproduksi oleh tubuh ketika kita merasa bahagia. Endorfin berperan dalam kekebalan tubuh dan pengendalian terhadap stres. Wanita yang mengalami kejadian sindrom premenstruasi terjadi karena kelebihan estrogen, kelebihan estrogen dapat dicegah dengan meningkatnya endorfin. Pada wanita yang jarang melakukan olahraga secara teratur hormon estrogen akan lebih tinggi sehingga kemungkinan terjadinya sindrom pramenstruasi lebih besar. Hal ini membuktikan olahraga yang teratur dapat menurunkan resiko sindrom pramenstruasi.

C. Keterbatasan Penelitain

1. Kelemahan Penelitian

- a. Faktor- faktor lain yang dapat mempengaruhi terjadi nya sindrom premenstruasi tidak dikendalikan oleh peneliti seperti : faktor hormonal, kimiawi, genetik dan psikologis.
- b. Kuesioner aktivitas fisik yang digunakan tidak tepat sasaran dengan aktivitas fisik yang dilakukan oleh remaja