

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK REMAJA DENGAN *PREMENSTRUAL SYNDROME* (PMS) DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA (SMP) NEGERI 1 SEYEGAN

Asyila Salsabilla Nugraha¹, Yanita Trisetyaningsih²

INTISARI

Latar belakang : *Premenstrual Syndrome* (PMS) adalah beberapa gejala tidak menyenangkan yang akan dialami oleh beberapa remaja yang sudah mendapatkan menstruasi. Angka *Premenstrual Syndrome* di Yogyakarta dari tahun 2016-2020 semakin tinggi yaitu dari 32,8%, bertambah menjadi 42,5%, dan meningkat menjadi 70%. Salah satu faktor yang menyebabkan *Premenstrual Syndrome* (PMS) yaitu aktivitas fisik. Kurangnya aktivitas fisik akan menimbulkan penurunan kadar endorfin pada tubuh yang akan menyebabkan *Premenstrual Syndrome* (PMS).

Tujuan : Mengetahui hubungan aktivitas fisik remaja dengan *Premenstrual Syndrome* (PMS) di SMP Negeri 1 Seyegan.

Metode : Penelitian ini memakai metode pendekatan *cross sectional study*. Populasi dalam penelitian ini yaitu siswi kelas VII dan VIII di SMPN 1 Seyegan dengan total 86 siswi, diambil menggunakan teknik *stratified random sampling* dan didapatkan 50 responden. Alat ukur yang digunakan yaitu univariat dan bivariat menggunakan uji *Somers' d*.

Hasil : Diketahui bahwa mayoritas aktivitas fisik remaja di SMP Negeri 1 Seyegan adalah aktifitas fisik berat yaitu sebanyak 18 orang (39,1%), sedangkan *premenstrual syndrome* yang dialami remaja mayoritas dalam tahap sedang yaitu sebanyak 27 orang (58,7%). Hasil perhitungan statistik Uji *Somers' d* didapatkan nilai $p = 0,028$ ($p < 0,05$) dengan keeratan hubungan lemah ($r = 0,224$).

Kesimpulan : Terdapat hubungan aktivitas fisik dengan kejadian *premenstrual syndrome* pada remaja di SMP Negeri 1 Seyegan.

Kata Kunci : Aktivitas fisik, *premenstrual syndrome*, remaja putri

¹Mahasiswa Keperawatan (S1) Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

²Dosen Keperawatan (S1) Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

THE CORRELATION BETWEEN ADOLESCENT PHYSICAL ACTIVITY WITH *PREMENSTRUAL SYNDROME* (PMS) AT SMPN 1 SEYEGAN

Asyila Salsabilla Nugraha³, Yanita Trisetyaningsih⁴

ABSTRACT

Background: *Premenstrual Syndrome* (PMS) is some unpleasant symptoms that will be experienced by some adolescents who have menstruated. The premenstrual syndrome rate in Yogyakarta from 2016-2020 was higher from 32.8% increasing to 42.5%, and 70% respectively. One of the factors that causes *premenstrual syndrome* (PMS) is physical activity. Lack of physical activity will cause a decrease in endorphins in the body which will cause PMS.

Objective: This research aims to find out the correlation between adolescent physical activity and *premenstrual syndrome* (PMS) at SMP (Junior High School) Negeri 1 Seyegan.

Methodology: This research used a *cross-sectional study* approach. The population in this research was the female students of grades VII and VIII at SMPN 1 Seyegan, with 86 students selected using a *stratified random sampling* technique to obtain 50 respondents. The measuring tools used were univariate and bivariate using the *Somers'd* test.

Results: It is known that the majority of adolescent physical activity at SMP 1 Seyegan is the strenuous physical activity of 18 people (39.1%) while the majority of *premenstrual syndrome* experienced by them is in the moderate category as many as 27 people (58.7%). The results of the statistical calculations of the *Somers'd* test obtain a value of $p = 0.028$ ($p < 0.05$) with a weak closeness correlation ($r = 0.224$).

Conclusion: There is a correlation between physical activity and the incidence of premenstrual syndrome in adolescents at SMP Negeri 1 Seyegan.

Keywords: Physical activity, premenstrual syndrome, female adolescent

³Undergraduate Nursing Student Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta

⁴Lecturer in Nursing department Universitas Jendral Achmad Yani, Yogyakarta