

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

##### **1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 1 Seyegan yang merupakan Sekolah Menengah Tingkat Pertama yang berdiri pada tahun 1958 yang ditempatkan di SD Sinyo. Pada tahun 1964 SMP ini dipindahkan karena ada larangan bahwa sekolah SD Negeri tidak diperbolehkan untuk sekolah lain di sore hari sehingga sekolah SMP Sayegan di tempatkan di Bale desa Margodadi. Kemudian pada tahun 1966 atas kesepakatan lurah desa maka diberikan tanah bengkok untuk digunakan sebagai SMP Sayegan sampai sekarang yang beralamat di Desa Kasuran, Jl. Kebon Agung, Mriyan Kulon, Margumulyo, Kecamatan Seyegan, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta, 55561. Sekolah ini sudah terakreditasi sangat baik (A). SMPN 1 Seyegan ini sudah dicanangkan menjadi sekolah sehat jiwa oleh Wakil Bupati Sleman, sedangakn untuk kegiatan UKS meraka hanya menyediakan pendidikan kesehatan mencakup kegiatan seperti makanan 4 sehat 5 sempurna, menerapkan Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS), pembinaan kantin sekolah, dan kebersihan lingkungan sekolah, namun di sekolah SMP ini belum ada program pendidikan kesehatan maupun pembelajaran secara khusus mengenai menstruasi.

##### **2. Analisa Univariat**

Penelitian ini dilakukan di SMPN 1 Seyegan dengan jumlah 46 siswi kelas VII dan VIII. Data primer penelitian ini diperoleh dari guru Bimbingan Konseling (BK) yang memberikan data diri siswa kelas VII dan VIII.

###### **a. Karakteristik responden**

Diskripsi hasil penelitian karakteristik responden berdasarkan data demografi dan kelas ditampilkan dalam bentuk Tabel 4.1.

**Tabel 4.1 Karakteristik Siswi berdasarkan data demografi, dan kelas di SMP Negeri 1 Seyegan**

No.	Karakteristik Responden	Jumlah (f)	%
1.	Siklus Menstruasi		
	Teratur	35	76,1
	Tidak teratur	11	23,9
	Total	46	100
2.	Keluarga yang mengalami PMS		
	Ada	35	76,1
	Tidak	11	23,9
	Total	46	100
3.	Diet		
	Rendah kalori	5	10,9
	Sayur	5	10,9
	Tidak diet	36	78,3
	Total	46	100
4.	Anemia		
	Ya	5	10,9
	Tidak	41	89,1
	Total	46	100
5.	Kelas		
	Kelas VII	22	47,8
	Kelas VIII	24	52,2
	Total	46	100

Sumber: Data Primer, 2023

Dari tabel 4.1 karakteristik responden SMP Negeri 1 Seyegan terlihat bahwa, mayoritas siklus menstruasi adalah teratur yaitu sebanyak 35 orang (76,1%). Mayoritas keluarga mengalami PMS sebanyak 35 orang (76,1%). Diet saat ini didominasi oleh kebiasaan tidak diet yaitu sebanyak 36 orang (78,3%). Kebanyakan responden tidak mengalami anemia sebanyak 41 orang (89,1%). Kelas paling banyak adalah Kelas VIII sebanyak 24 orang (52,2%). Sedangkan untuk karakteristik responden berdasarkan usia menarche dan usia siswi di SMPN 1 Seyegan yaitu terlihat pada tabel 4.2.

**Tabel 4.2 Karakteristik Usia Menarche dan Usia Responden di SMP Negeri 1 Seyegan**

No.	Karakteristik	Rerata ± S.D
1.	Usia Menarche	12 ± 0,778
2.	Usia Responden	14 ± 0,623

Sumber: Data Primer, 2023

Dari tabel 4.2 diatas terlihat bahwa rata-rata usia menarche di SMP Negeri 1 Seyegan adalah 12 tahun, dan rata-rata usia responden di SMP Negeri 1 Seyegan adalah 14 tahun,

b. Gambaran Aktivitas Fisik Remaja di SMP Negeri 1 Seyegan

Diskripsi hasil penelitian gambaran Aktivitas Fisik responden ditampilkan dalam bentuk Tabel 4.3.

**Tabel 4.3 Karakteristik Aktivitas Fisik Remaja di SMP Negeri 1 Seyegan**

No.	Aktivitas Fisik Remaja	Jumlah	%
1.	Berat	18	39,1
2.	Sedang	12	26,1
3.	Ringan	11	23,9
4.	Sangat ringan	5	10,9
Total		46	100

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 4.3 tersebut dapat diketahui bahwa mayoritas aktivitas fisik remaja di SMP Negeri 1 Seyegan adalah aktifitas fisik berat yaitu sebanyak 18 orang (39,1%), sedangkan pada kategori sangat ringan yaitu 5 orang (10,9%).

c. Gambaran *Premenstrual Syndrome* Remaja di SMP Negeri 1 Seyegan

Diskripsi hasil penelitian gambaran *Premenstrual Syndrome* responden ditampilkan dalam bentuk Tabel 4.4.

**Tabel 4.4 Karakteristik Premenstruasi Syndrome Remaja di SMP Negeri 1 Seyegan**

No.	Premenstruasi Syndrome Remaja	Jumlah	%
1.	Ringan	10	21,7
2.	Sedang	27	58,7
3.	Berat	9	19,6
Total		46	100

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 4.4 tersebut dapat diketahui bahwa mayoritas *premenstrual syndrome* remaja di SMP Negeri 1 Seyegan adalah dalam tahap sedang yaitu sebanyak 27 orang (58,7%), sedangkan pada kategori berat sebanyak 9 siswi (19,6%).

### 3. Analisa Bivariat

Hasil anaalisis bivariat ini menggunakan uji *Somers'd* untuk mengetahui hubungan antara Aktivitas Fisik remaja dengan *Premenstrual Syndrome* di SMP Negeri 1 Seyegan yang akan ditampilkan dalam Tabel 4.5.

**Tabel 4.5 Hasil Uji Somers'd Hubungan antara Aktivitas Fisik Remaja dengan Premenstrual Syndrome di SMP Negeri 1 Seyegan**

	<i>Premenstrual Syndrome</i>						Jumlah		<i>r</i>	<i>p</i>	
	Ringan		Sedang		Berat		n	%			
	n	%	n	%	n	%					
	Berat	4	8,7	14	30,4	0	0	18	39,1	0,224	0,028
Aktivitas	Sedang	3	6,5	6	13	3	6,5	12	26,1		
Fisik	Ringan	3	6,5	4	8,7	4	8,7	11	23,9		
Remaja	Sangat ringan	0	0	3	6,5	2	4,3	5	10,9		
Jumlah		10	21,7	27	58,7	9	19,6	46	100		

Sumber: Data Primer, 2023

Tabel 4.5 menunjukkan apabila remaja di SMP Negeri 1 Seyegan memiliki aktivitas fisik yang berat maka mayoritas remaja akan mengalami *premenstrual syndrome* sedang yaitu sebanyak 14 orang (30,4%), sedangkan responden dengan aktivitas fisik ringan maka akan mengalami *premenstrual syndrome* berat yaitu 4 orang (8,7%).

Berdasarkan hasil perhitungan statistik menggunakan Uji *Somers'd* didapatkan hasil nilai  $p=0,028$  ( $p < 0,05$ ) dan nilai  $r=0,224$ , yang berarti bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara aktivitas fisik remaja dengan *premenstrual syndrome* di SMP Negeri 1 Seyegan dengan keeratan hubungan lemah dengan nilai ( $r=0,224$ ).

Arah hubungan pada Uji *Somers'd* menunjukkan arah hubungan positif (+), yang berarti bahwa semakin berat aktivitas fisik remaja maka remaja tersebut tidak akan mengalami *premenstrual syndrome*. Hal ini juga berlaku apabila semakin ringan aktivitas fisik remaja maka *premenstrual syndrome* semakin berat.

## B. Pembahasan

### a. Gambaran Aktivitas Fisik Remaja

Berdasarkan tabel 4.3 hasil penelitian yang didapatkan di SMP Negeri 1 Seyegan terlihat sebagian besar siswi dengan jumlah 18 orang (39,1%) melakukan aktivitas fisik dengan kategori berat. Sedangkan 12 siswi dalam kategori sedang, 11 siswi dalam kategori ringan, dan 5 siswi dalam kategori

sangat ringan. Dari hasil tersebut siswi yang termasuk dalam kategori aktivitas fisik berat artinya mereka melakukan aktivitas fisik lebih banyak dari pada siswi yang lainnya.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Abriani (2019), dimana Aktivitas fisik yang ditemukan mayoritas responden memiliki aktivitas fisik berat yaitu 48 responden (57,8%). berbeda dengan yang ditemukan oleh Fiskalia (2018), dimana dalam penelitian tersebut ditemukan banyak siswi dengan aktivitas ringan yaitu (50,9%), dimana dalam penelitian tersebut dikatakan bahwa siswi lebih banyak istirahat dan juga bermain gadget. Sedangkan Aktivitas fisik yang ditemukan oleh Hasan (2020) ditemukan mayoritas responden memiliki aktivitas fisik sedang yaitu 48 responden (71,6%).

Aktivitas fisik adalah aktivitas yang dapat meningkatkan kualitas kesehatan individual dan mencegah berbagai penyakit. Pada etiologi *premenstrual syndrome* terdapat penurunan kadar endorphen. Kadar hormon ini dapat ditingkatkan dengan melakukan aktivitas fisik (Sitorus, Kresnawati, Nisa, & Karo, 2020).

Hasil dari penelitian ini didapatkan bahwa mayoritas aktivitas fisik yang dilakukan siswi remaja yaitu olahraga ringan seperti berjalan santai, mencuci, menjemur, menyapu, dan masih banyak lagi. Pada kategori sangat ringan biasanya siswi melakukan kegiatan seperti makan dan minum dengan durasi 15 menit, mencuci tangan 5 menit, dan membaca 10 menit. Pada kategori ringan responden melakukan aktivitas fisik seperti berjalan santai dengan durasi 7 menit, membaca 11 menit, menonton 60 menit, dan lain sebagainya. Sedangkan pada kategori berat biasanya responden melakukan aktivitas *push up* dengan durasi 1 menit, *shit up* 3 menit, mencuci piring 30 menit, dan menimba air 20 menit.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa siswi pada kategori berat mayoritas responden melakukan aktivitas fisik seperti *push up* lebih lama, *shit up* dengan durasi yang lebih lama, mencuci piring, menimba air, dan mencuci pakaian. Sedangkan pada kategori ringan. mereka hanya melakukan kegiatan

saat belajar disekolah. Remaja dengan kategori aktivitas fisik ringan dapat diartikan bahwa mereka tetap melakukan aktivitas fisik, hanya saja mereka melakukan aktivitas fisiknya lebih banyak saat istirahat seperti tidur dan menonton tv. Untuk remaja dengan kategori sangat ringan disini berarti remaja tersebut tidak melakukan aktivitas olahraga sama sekali dan hanya melakukan kegiatan istirahat dan juga bermain gadget seperti tidur, menonton tv dengan durasi yang lama, serta mendengarkan musik dengan durasi yang lama, dari pada melakukan pekerjaan rumah seperti menyapu, mengepel, dan lain sebagainya.

**b. Gambar *Premenstrual Syndrome***

Berdasarkan tabel 4.4 hasil penelitian yang dilakukan mayoritas siswi mengalami *premenstrual syndrome* dengan kategori sedang dengan jumlah 27 siswi (58,7%), sedangkan siswi yang mengalami *premenstrual syndrome* dalam kategori ringan yaitu 10 siswi (21,7), dan sisanya 9 siswi (19,6%) mengalami kategori berat. Kebanyakan siswi yang mengalami *premenstrual syndrome* berat menunjukkan gejala yang dirasakan yaitu mudah tersinggung atau mudah marah, sakit punggung, pegal-pegal, dan perut terasa sakit atau tidak nyaman. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Sitorus, Kresnawati, Nisa, & Karo, 2020) yang menunjukkan bahwa siswi yang mengalami gejala *premenstrual syndrome* ringan sebanyak 18 siswi (45%) hingga gejala berat 22 siswi (55%). Gejala *premenstrual syndrome* ini muncul biasanya pada 7-10 hari sebelum menstruasi dan menghilang setelah menstruasi dimulai.

*Premenstrual syndrome* ini sendiri terjadi akibat interaksi yang kompleks antara hormon, nutrisi esensial dan juga neurotransmitter yang dikombinasikan dengan stres psikologis. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sindrom ini merupakan keadaan abnormal dari wanita untuk beradaptasi dengan perubahan fluktuasi hormonal bulanan yang akan dialami wanita. *Premenstrual syndrome* ini umumnya terjadi sekitar 1 atau 2 minggu sebelum menstruasi, dan akan mereda saat menstruasi dimulai, akan tetapi di beberapa perempuan tanda-tanda ini akan berlanjut 1-2 hari pertama menstruasi. Gejala normal yang muncul saat

*premenstrual syndrome* pada wanita umumnya antara lain nyeri perut, nyeri sendi, nyeri payudara, sakit kepala, nyeri otot serta nyeri punggung (Rodiani & Rusfiana 2016; Afrilia, & Musa, 2020).

Beberapa faktor yang mengakibatkan *premenstrual syndrome* selain aktivitas fisik juga terdapat faktor lain seperti faktor siklus menstruasi yang tidak teratur dan juga faktor genetik dimana jika remaja dalam kehidupannya yang penuh dengan tekanan maka akan membuat stres sehingga mempengaruhi hormon dalam tubuhnya. Terlihat dalam penelitian ini responden yang mengalami siklus menstruasi tidak teratur yaitu 11 siswi (23,9%) sedangkan siswi yang memiliki keluarga mengalami *premenstrual syndrome* yaitu 35 siswi (76,1%). Selain faktor tersebut ada juga faktor lain seperti faktor gaya hidup yaitu pola makan atau diet yang sedang dilakukan tidak baik maka akan mempengaruhi gejala-gejala fisik maupun psikologis dari sindrom *premenstrual syndrome* ini (Hutasahut, 2018). Terlihat dari hasil yang telah didapatkan ada beberapa siswi yang melakukan diet rendah kalori bahkan diet sayur dengan jumlah 10 siswi, sedangkan 36 siswi lainnya mengatakan tidak diet artinya mereka makan apa saja yang mereka mau tanpa melihat kalori dalam makanan tersebut. Siswi yang melakukan diet dan memakan sayur mereka cenderung mengalami *premenstrual syndrome* ringan sampai dengan sedang.

Dalam hasil penelitian data demografi terlihat beberapa remaja mengalami anemia yaitu 5 siswi (10,9%). Kejadian anemia dapat memperparah terjadinya *premenstrual syndrome* dikarenakan jika hemoglobin kurang dari normal maka akan meningkatkan hormon yang dapat mempengaruhi neurotransmitter yang bekerja secara sentral (serotonin). Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Mamatha, Priya, dan Smitha (2022) pada pasien anemia menunjukkan bahwa anemia memperburuk gejala PMS. Dengan demikian, penurunan kadar serotonin dapat menjadi penyebab gejala PMS pada individu dengan kadar Hb rendah.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan beberapa responden memiliki keluhan *premenstrual syndrome* yang berbeda-beda. Pada kategori berat

responden memiliki gejala *premenstrual syndrome* yaitu nyeri payudara, stres, merasa sedih, sakit punggung/pinggang, nyeri perut, dan kembung. Pada kategori sedang mayoritas responden mengalami gejala merasa tidak dapat menyesuaikan aktivitas sehari-hari, bengkak pada daerah tertentu, dan kembung. Sedangkan pada kategori ringan responden hanya mengalami beberapa gejala yang mungkin dirasakan seperti nyeri payudara, mudah tersinggung, dan merasa sedih.

**c. Hubungan Antara Aktivitas Fisik Remaja Dengan *Premenstrual Syndrome***

Berdasarkan tabel 4.5 ditemukan bahwa hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 46 responden didapatkan bahwa sebagian besar 14 siswi (30,4%) dengan aktivitas fisik berat mengalami kejadian *premenstrual syndrome* sedang, sedangkan 4 siswi (8,7%) dengan aktivitas fisik ringan namun mengalami kejadian *premenstrual syndrome* berat. Sehingga dari hasil penelitian tersebut responden dengan aktivitas fisik berat akan besar kemungkinan tidak akan mengalami gejala *premenstrual syndrome*, sedangkan jika responden dengan aktivitas fisik sedang sampai ringan kemungkinan besar akan mengamali gejala *premenstrual syndrome*.

Berdasarkan hasil perhitungan statistik menggunakan Uji *Somers'd* didapatkan hasil nilai  $p = 0,028$  ( $p < 0,05$ ) dan nilai  $r = 0,224$ , yang berarti bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara aktivitas fisik remaja dengan *premenstrual syndrome* di SMP Negeri 1 Seyegan dan dengan menunjukkan terdapat keeratan hubungan lemah antara aktivitas fisik remaja dengan *premenstrual syndrome* karena nilai koefisien korelasi berada dalam rentang 0,20-0,399. Dari hasil penelitian diatas artinya bahwa responden dengan aktivitas fisik berat akan besar kemungkinan tidak akan mengalami gejala *premenstrual syndrome*, sedangkan jika responden dengan aktivitas fisik sedang sampai ringan kemungkinan besar akan mengamali gejala *premenstrual syndrome*.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Fiskalia (2018) yang menunjukkan bahwa remaja putri dengan aktivitas fisik sedang mengalami gejala *premenstrual syndrome* sebanyak (78,6%). Hasil uji statistiknya didapatkan

nilai  $p=0,001$  dimana hasil Pvalue tersebut  $<0,05$  sehingga menunjukkan bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dan juga *premenstrual syndrome*. Hal ini senada dengan penelitian Sitorus, Kresnawati, Nisa, dan Karo (2020) yang menunjukkan bahwa remaja putri dengan aktivitas fisik ringan dan mengalami *premenstrual syndrome* berat sebanyak (14,0%). Dengan hasil nilai  $p=0,006$  dimana hasil Pvalue tersebut  $<0,05$  sehingga menunjukkan bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dan juga *premenstrual syndrome*. Berdasarkan penelitian ini ditemukan nilai  $p= 0,028$  dimana hasil Pvalue tersebut  $<0,05$  sehingga menunjukkan adanya hubungan aktivitas fisik remaja dengan *premenstrual syndrome* di SMP Negeri 1 Seyegan, karena remaja belum mengetahui bahwa aktivitas fisik dapat mencegah timbulnya gejala *premenstrual syndrome*. Dimana hal ini dibuktikan bahwa masih banyak remaja dengan aktivitas fisik sedang hingga sangat ringan, sehingga hal ini yang menyebabkan timbulnya gejala *premenstrual syndrome*.

Penelitian ini sesuai dengan teori yang ditemukan oleh Christian (2020) bahwa aktivitas fisik yang rendah dapat meningkatkan keparahan dari *Premenstrual Syndrome*, seperti terjadinya rasa tegang, emosi, dan depresi yang terjadi akibat peningkatan kadar serotonin. Hormon serotonin merupakan hormon yang dapat mengendalikan suasana hati manusia sehingga jika seorang wanita tidak melakukan aktivitas fisik yang kurang rutin seperti olahraga ringan dapat mengakibatkan *Premenstrual Syndrome* yang lebih besar. Sedangkan menurut Ratikasari (2015) mengatakan bahwa dengan adanya aktivitas fisik akan meningkatkan produksi endorphin, menurunkan kadar estrogen serta hormon steroid. Hormon endorphin adalah hormon yang yang dikeluarkan saat manusia melakukan aktivitas sehari-hari, hormon ini berfungsi untuk mengatur emosi, menurunkan rasa nyeri, meningkatkan daya ingat, memperbaiki nafsu makan, serta mengontrol tekanan darah dan pernafasan (Purnomo, Irianto, & Mansur, 2020). Selain hormon endorphin ada juga hormon estrogen yaitu hormon yang mengatur siklus menstruasi dan juga menjaga kesehatan jantung. Aktivitas fisik yang rendah dapat meningkatkan keparahan dari *Premenstrual Syndrome*, seperti terjadinya rasa tegang, emosi, dan depresi yang terjadi akibat

peningkatan kadar serotonin, aktivitas fisik yang sedang dapat menimbulkan rasa mudah marah, nyeri punggung dan nyeri otot, sedangkan aktivitas fisik yang tinggi akan mengurangi gejala yang timbul saat PMS.

Dalam penelitian ini terdapat data abnormal dimana aktivitas fisik yang dilakukan responden masuk dalam kategori sangat ringan tetapi mengalami *premenstrual syndrome* dalam kategori berat dengan jumlah responden yaitu 2 siswi (4,3%). Responden tersebut memiliki gejala yang sering dirasakan yaitu nyeri payudara, nyeri pinggang, mudah tersinggung, nyeri perut, serta kenaikan berat badan.

### C. Keterbatasan Penelitian

Dalam penelitian ini telah dilakukan pembatasan-pembatasan dengan tujuan agar penelitian yang dilakukan menjadi lebih fokus. Namun demikian, pada saat pelaksanaan masih terdapat kekurangan atau keterbatasan penelitian, diantaranya adalah sebagai berikut.

1. Terjadinya miskomunikasi antara peneliti dengan kepala sekolah dikarenakan pergantian kepala sekolah baru, sehingga guru kelas di sekolah tidak mengetahui adanya pemotongan waktu saat mengajar untuk pengambilan data penelitian. Selain itu, terdapat kekurangan pada salah satu kuesioner yang dipakai peneliti yaitu pada kuesioner aktivitas fisik dimana didalam kuesioner tersebut responden harus mengisi aktivitas fisik yang dilakukan dalam sehari-hari dengan menuliskan waktu berapa lama mereka melakukan kegiatan tersebut. Namun kebanyakan responden hanya melakukan aktivitasnya saja tanpa tahu lama aktivitas yang dilakukan sehingga informasi yang diberikan responden hanya perkiraan waktu yang dilakukannya.
2. Penelitian ini hanya meneliti mengenai aktivitas fisik sebagai faktor penyebab dari kejadian *premenstrual syndrome*, sementara itu ada berbagai faktor lain yang memungkinkan mempengaruhi kejadian *premenstrual syndrome* yang tidak diteliti, sehingga dalam penelitian ini ditemukan responden dengan aktivitas fisik sedang tetapi mengalami *premenstrual syndrome* berat.