

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN PMS

by Alfiana Eka

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDRAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

Submission date: 22-Apr-2025 04:05PM (UTC+0700)

Submission ID: 2653328407

File name: an_Aktivitas_Fisik_Dengan_Kejadian_Premenstrual_Syndrome_AI.docx (107.77K)

Word count: 5588

Character count: 35347

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN *PREMENSTRUAL SYNDROME* PADA REMAJA PUTRI DI SMP N 2 SANDEN BANTUL

PROPOSAL SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta



Disusun oleh:

ALFIANA EKA MEISHINTYA

212201012

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS JENDERAL AHMAD YANI YOGYAKARTA
2025**

10
BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa pergantian antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang terdiri dari perubahan kognitif, biologis, dan emosional yaitu dengan dimulainya pubertas, sampai timbulnya kematangan yang dimulai pada masa remaja laki-laki pada usia 14 tahun dan wanita memasuki masa pubertas di usia 12 tahun. Pada masa remaja dan pubertas pertumbuhan serta perkembangan fisik dan psikologis menjadi sangat cepat. Memasuki masa remaja terdapat jenis hormon estrogen dan progesterone. Saat pubertas, kedua hormon tersebut mulai berfungsi secara aktif, menyebabkan perubahan pada wanita seperti melebarnya panggul, pertumbuhan rambut halus yang dikiatkan, dan pertumbuhan rambut di kemaluan. *Menarche* adalah tanda datangnya menstruasi pertama bagi wanita yang telah mencapai pubertas (Farida, 2023).

Selama masa remaja, perempuan akan mengalami proses fisiologis yang dikenal sebagai menstruasi. Menstruasi pertama yang disebut *menarche*, merupakan indikator utama bahwa seseorang perempuan telah memasuki tahap pubertas. Umumnya, remaja putri mengalami *menarche* antara usia 10 hingga 15 tahun. Sebelum menstruasi dimulai, berbagai perubahan fisik dan emosional dapat terjadi, yang biasanya mereda setelah siklus menstruasi berlangsung. Menstruasi sendiri adalah pendarahan siklik dari rahim yang terjadi bersamaan dengan pelepasan endometrium, yaitu lapisan dalam dinding rahim (Fitriani, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh (Patonah & Azizah, 2019) menyatakan bahwa perubahan yang terjadi sebelum menstruasi meliputi perubahan fisik serta mental atau emosional. Beberapa perempuan mengalami gejala fisik maupun emosional secara berkelanjutan selama 18 hingga 24 jam, umumnya pada fase awal menstruasi, dan gejala ini biasanya mereda pada hari berikutnya. Kondisi ini dikenal sebagai *premenstrual syndrome* (PMS).

PMS dapat mencakup berbagai gejala seperti kram perut, perubahan suasana hati, kelelahan, serta gangguan tidur, yang dipicu oleh fluktuasi hormonal. Meskipun intensitas gejala bervariasi antar individu. PMS merupakan fenomena yang umum dialami perempuan di berbagai usia, terutama di awal siklus menstruasi mereka.

Premenstrual syndrome (PMS) adalah sekelompok gejala fisik, emosional, dan perilaku yang muncul pada wanita subur dalam satu minggu sampai beberapa hari sebelum menstruasi dan berakhir dengan keluarnya darah menstruasi namun, pada sebagian kasus, gejala ini tidak muncul sama sekali (Sitorus *et al.*, 2020). Payudara membengkak, nyeri puting susu, mudah tersinggung, kram perut, sakit kepala, letih, dan nyeri otot serta nyeri punggung adalah beberapa gejala PMS (Damayanti & Samaria, 2021).

Penyebab timbulnya *premenstrual syndrome* ini belum jelas. Beberapa teori berpendapat bahwa hal ini dikarenakan hormon esterogen yang berlebihan pada tubuh yang menyebabkan ketidakseimbangan hormon, terutama estrogen dan progesteron. Perbedaan genetik dalam sensitivitas reseptor dan sistem menyampaikan hormon seksual dalam sel juga menjadi salah satu faktor yang mungkin berperan termasuk fungsi serotonin, gangguan perasaan, masalah kejiwaan, atau isu sosial (Puspasari, 2020).

Laporan dari *World Health organization* (WHO), menunjukkan bahwa *premenstrual syndrome* lebih sering terjadi di berbagai negara-negara Asia dibandingkan dengan negara-negara Barat. Studi yang dilakukan oleh *American College Obstetricians and Gynecologist* (ACOG) pada tahun 2012 di Sri Lanka menemukan bahwa sekitar 65,7% remaja putri mengalami gejala PMS. Penelitian lain pada tahun yang sama oleh Mahin Delara di Iran menunjukkan bahwa sekitar 98,2% wanita mengalami gejala PMS dengan intensitas ringan hingga sedang (Sitorus dkk., 2020). Di Indonesia, 70-90% wanita mengalami PMS, dengan data di beberapa wilayah menunjukkan bahwa 24,6% remaja putri di SMAN 1 dan SMKN 3 Purworejo. Sebuah penelitian pada remaja putri di SMA 1 Kota Jambi pada tahun 2017 menemukan 40% remaja mengalami PMS, sementara di SMA N 18

Makassar pada tahun 2019, 28,0% mengalami gejala PMS ringan dan 72,0% mengalami gejala PMS sedang (Marwang *et al.*, 2020).

Prevalensi *premenstrual syndrome* (PMS) di Yogyakarta mengalami peningkatan yang signifikan dari tahun 2016 hingga 2020. Pada tahun 2016, prevalensi mencapai 32,8%, meningkat menjadi 42,5%, dan pada akhir periode mencapai 70% (Nugraha, 2023). Beberapa faktor yang memengaruhi PMS antara lain aktivitas fisik, tingkat stres, dan pola tidur. Menurut penelitian yang dikutip oleh Anggreani (Nugraha, 2023), faktor risiko yang berkontribusi terhadap PMS mencakup status perkawinan, usia, riwayat melahirkan, tingkat stres, pola makan, kekurangan gizi, kurangnya aktivitas fisik, dan kurangnya olahraga. Kekurangan aktivitas fisik dapat menurunkan kadar endorfin dalam tubuh, yang dapat memicu gejala PMS. Sebaliknya, aktivitas fisik seperti olahraga dapat merangsang pelepasan endorfin, yang membantu memberikan rasa tenang selama mengalami PMS.

Melakukan olahraga secara teratur sekitar lima belas hingga tiga puluh menit setiap hari, mendapatkan cukup tidur dan istirahat, dan mengonsumsi makanan yang bergizi dapat membantu mengurangi risiko *Premenstrual syndrome* (PMS). Disarankan untuk makan porsi kecil namun sering. Untuk mengurangi gejala PMS, penting menjaga berat badan ideal dan mengonsumsi makanan sehat termasuk mengonsumsi makanan tinggi protein, vitamin dan zat besi, serta menghindari garam dan kafein (seperti teh dan kopi) (Sinaga *et al.*, 2017).

Aktivitas fisik didefinisikan sebagai gerakan yang dihasilkan oleh otot rangka dan memerlukan energi (Risa, 2018). Aktivitas internal mengacu pada aktivitas organ tubuh yang dapat terjadi saat tubuh dalam keadaan istirahat maupun bergerak, sedangkan aktivitas eksternal melibatkan gerakan fisik yang terus menerus dan menghabiskan energi dalam jumlah besar. Aktivitas fisik diklasifikasikan menjadi tiga tingkat : ringan, sedang, dan berat (Rofiqoh *et al.*, 2022). Aktivitas fisik ringan mencakup kegiatan seperti belajar, atau duduk, sedangkan aktivitas fisik sedang meliputi

kegiatan seperti berjalan santai, aktivitas berat mencakup kegiatan rumah tangga seperti mengepel atau olahraga teratur (Kusumo, 2020).

Penanganan PMS menjadi sangat penting mengingat dampaknya terhadap kualitas hidup remaja putri, terutama jika gejala-gejala tersebut tidak dikelola dengan baik. PMS yang tidak ditangani dapat mempengaruhi performa akademik, kehidupan sosial, serta kesehatan mental remaja putri. Sebaliknya, penanganan yang tepat melalui aktivitas fisik yang teratur dapat membantu mengurangi gejala *premenstrual syndrome* (PMS), sementara kurangnya aktivitas fisik justru dapat memperburuk gejala seperti ketegangan, perubahan emosi, dan depresi. Teori menunjukkan bahwa aktivitas fisik dapat meningkatkan produksi endorfin, mengurangi kadar estrogen dan hormon steroid lainnya, meningkatkan pasokan oksigen ke otot, mengurangi kadar kortisol, serta memperbaiki kondisi psikologis (Surmiasih, 2016).

Penelitian yang dilakukan oleh (Nugraha, 2023) menemukan bahwa dari 104 responden, mayoritas siswa yang melakukan aktivitas fisik berat (30,4%) mengalami PMS sedang, sedangkan 8,7% siswa yang melakukan aktivitas ringan mengalami PMS berat. Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik berat berpotensi meningkatkan risiko PMS parah. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sitorus *et al.*, 2020), yang menunjukkan bahwa responden dengan tingkat aktivitas fisik yang rendah cenderung mengalami gejala sindrom pramenstruasi (PMS) yang lebih parah. Sebaliknya, responden yang terlibat dalam aktivitas fisik dengan intensitas sedang hingga berat umumnya mengalami gejala PMS dalam tingkat yang lebih ringan.

Studi pendahuluan yang dilakukan di SMP Negeri 2 Sanden Bantul pada tanggal 19 Juni 2024 mencatat bahwa dari total 88 siswi di kelas VIII A hingga VIII G, peneliti mewawancarai 12 siswi mengenai pengalaman mereka terkait PMS. Hasil wawancara menunjukkan bahwa ke-12 siswi tersebut mengalami gejala PMS, termasuk nyeri di perut bagian bawah, pusing, dan mual. Selain itu, siswi-siswi di SMP N 2 Sanden Bantul

melakukan berbagai jenis aktivitas fisik, mulai dari aktivitas ringan seperti berjalan kaki hingga aktivitas sedang seperti membersihkan halaman rumah.

Berdasarkan pada latar belakang tersebut, peneliti menambahkan wawasan baru dengan memfokuskan pada hubungan antara aktivitas fisik dan PMS pada remaja putri di lingkungan sekolah, memperbarui temuan sebelumnya dengan memberikan gambaran yang lebih rinci tentang pengaruh intensitas aktivitas fisik terhadap keparahan gejala PMS

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti berminat untuk meneliti "Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian *premenstrual syndrome* pada remaja putri di SMP N 2 Sanden Bantul".

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan keterangan di atas dapat diambil rumus masalah sebagai berikut "Adakah Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS) pada remaja Putri Di SMP N 2 Sanden Bantul".

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui hubungan aktivitas fisik dengan kejadian *premenstrual syndrome* (PMS) pada remaja putri di SMP N 2 Sanden Bantul.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran aktivitas fisik pada remaja putri di SMP N 2 Sanden Bantul.
- b. Mengetahui gambaran *premenstrual syndrome* (PMS) pada remaja putri di SMP N 2 Sanden Bantul.
- c. Mengetahui keeratan hubungan aktivitas fisik dengan kejadian *premenstrual syndrome* pada remaja putri di SMP N 2 Sanden Bantul.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan informasi dan pemahaman di bidang keperawatan maternitas kepada remaja putri tentang hubungan aktivitas fisik dengan *premenstrual syndrome* (PMS).

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Siswi SMP N 2 Sanden

Diharapkan penelitian ini akan membantu remaja putri lebih memahami aktivitas fisik yang meringankan *premenstrual syndrome* (PMS)..

b. Bagi Guru SMP N 2 Sanden

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan edukasi dan manfaat bagi sekolah dan remaja putri untuk menambah wawasan.

c. Bagi Perawat

Penelitian ini diharapkan dapat membantu perawat memberi tahu remaja putri tentang pentingnya berolahraga dan mengetahui tentang *premenstrual syndrome* (PMS).

d. Bagi Penelitian Selanjutnya

Diharapkan memiliki kesempatan untuk menambah sumber referensi baru untuk meningkatkan, dan meneliti penyebab terjadinya *premenstrual syndrome* (PMS) seperti faktor genetik, faktor hormonal dan kualitas tidur yang belum diteliti oleh peneliti.

BAB III **METODE PENELITIAN**

A. Desain Penelitian

Penelitian ini termasuk dalam kategori non-eksperimental dan dirancang dengan pendekatan deskriptif analitis, menggunakan analisis kuantitatif dalam desain penelitian cross-sectional. Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi adanya hubungan antara aktivitas fisik dan sindrom pramenstruasi pada remaja. Penelitian ini dilakukan dengan menganalisis data angka secara menyeluruh (Pakpahan, 2021).

B. Lokasi dan Waktu Kegiatan

1. Lokasi penelitian

Penelitian dilakukan di SMP N 2 Sanden Bantul berlokasi di Jalan Samas, Srigading, Bantul, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55763.

2. Waktu penelitian

Waktu penelitian ini dilakukan pada bulan Desember 2023 – April 2025. Pengambilan data dilakukan pada 11 Maret 2025.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah sampel objek atau subjek yang menjadi fokus penelitian disebut sebagai populasi, sementara sebagian kecil sampel dipilih untuk menunjukkan karakteristik populasi. Populasi penelitian merujuk pada semua individu, objek, atau kejadian yang menjadi pusat perhatian dalam suatu penelitian (Susanto *et al.*, 2024). Populasi pada penelitian ini adalah siswi putri di SMP N 2 Sanden. Jumlah populasi pada penelitian ini yaitu sebanyak 88 siswi.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang mencerminkan seluruh karakteristik yang ada dalam populasi tersebut (Susanto *et al.*, 2024). Dalam penelitian ini, teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling, di mana seluruh populasi diambil sebagai sampel untuk pengambilan data. Sampel yang digunakan dalam penelitian adalah 88 siswi SMPN 2 Sanden.

D. Variabel

Variabel adalah faktor apa yang peneliti putuskan untuk dipelajari, mengumpulkan data, dan kemudian mengambil kesimpulan (Sinaga, 2017). Variabel penelitian ini adalah:

1. Variabel *Independen*.

Variabel independen merupakan variabel yang berdiri sendiri dan berfungsi sebagai faktor yang mempengaruhi perubahan pada variabel lainnya (Notoatmodjo, 2018). Dalam penelitian ini, variabel independen yang dianalisis adalah Aktivitas Fisik.

2. Variabel *dependen*

Variabel dependen adalah elemen yang diobservasi untuk menentukan perubahan yang timbul akibat variabel bebas. *Premenstrual syndrome* pada kalangan remaja berfungsi sebagai variabel dependen (Taplin, 2016).

E. Definisi Operasional

Tabel 3. 1 Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
Variabel <i>Independen</i> : Aktivitas Fisik	Aktivitas fisik adalah kegiatan yang didapatkan dari kontraksi otot rangka, meningkatkan konsumsi kalori atau tubuh lebih dari yang dibutuhkan, aktivitas	Kuesioner Aktivitas Fisik Astuti (2016)	1. Tinggi : 80-108 2. Sedang : 40-79 3. Rendah : 1-39	Ordinal

ringan mencangkup berjalan santai, duduk, menggambar, bermain billyard. Sedangkan aktivitas sedang seperti menanam pohon, berkebun, bermain bulutangkis, bersepeda. Aktivitas fisik berat seperti melakukan berjalan mendaki gunung, berlari cepat, menggali selpan dan mencangkul

<i>Premenstrual syndrome</i> (PMS) yaitu berbagai gejala yang timbul seminggu hingga beberapa hari sebelum menstruasi. Gejala PMS meliputi pembengkakan dan nyeri pada payudara, mudah tersinggung, kram perut, kelelahan, nyeri otot, dan nyeri punggung.	Kuesioner <i>Premenstrual Syndrome</i> (SPAF) Pertiwi (2018)	1. Tidak mengalami : 1-10 2. Sangat ringan : 11-20 3. Ringan : 21-30 4. Sedang : 31-40 5. Berat : 41-50 6. Sangat Berat : 51-60	Ordinal
--	--	--	---------

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDRAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

F. Alat dan Metode Pengumpulan Data

1. Alat pengumpulan data

Alat untuk mengumpulkan data pada penelitian ini yaitu menggunakan kuisisioner. Kuisisioner ini dirancang untuk mendapatkan informasi yang relevan dari responden melalui serangkaian pertanyaan yang terstruktur. Dalam pelaksanaannya, kuisisioner dapat berfungsi untuk mengukur sikap, persepsi, atau pengalaman individu terkait dengan topik penelitian. Metode yang digunakan untuk mengumpulkan data yaitu dengan menyebarkan kuisisioner kepada para responden, kemudian para responden tersebut akan mengisinya, lalu kemudian hasil dari kuisisioner tersebut akan diolah.

Instrumen yang dipakai dalam penelitian ini yaitu:

a. Data Demografi Responden

Pertanyaan yang ada dalam bagian ini terkait dengan beberapa hal menyangkut diri sebagai sampel penelitian. Instrumen yang dipakai dalam penelitian ini yaitu : Nama, Usia *Menarche* (pertama kali haid), Riwayat PMS di keluarga.

b. Kuisisioner Aktivitas Fisik

Kuisisioner tentang aktivitas fisik diadaptasi dari studi Astuti (2016) dan terdiri dari 27 pernyataan. Pernyataan dinilai dengan skala Likert dari 1 hingga 4. Dimana (1) Tidak Pernah; (2) Kadang-Kadang; (3) Sering; (4) Selalu. Dengan perhitungan skor sebagai berikut:

Kategori Aktivitas Fisik:

Tinggi	= 80-108
Sedang	= 40-49
Rendah	= 1-39

1
Tabel 3. 2 Kisi-kisi Kuesioner Aktivitas Fisik

Dimensi	Item pertanyaan	Jumlah
Ketahanan	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9	9
Kelenturan	10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18	9
Kekuatan	19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27	9
Total		27

c. Kuesioner *Premenstrual Syndrome*

Menurut (Pertiwi, 2018), Kuesioner *Shortened Premenstrual Assessment Form* (SPAF), yang diambil dari penelitian sebelumnya, digunakan untuk menilai siswi yang mengalami *premenstrual syndrome* (PMS). Kuesioner ini terdiri dari sepuluh pernyataan tentang gejala PMS responden. SPAF adalah instrumen yang distandarisasi, konsisten, dan telah diuji untuk validitas dan reliabilitasnya.

Contoh penilaian kuesioner untuk setiap pertanyaan sebagai berikut: Tidak mengalami (1), sangat ringan (2), ringan (3), sedang (4), berat (5) dan sangat berat/ekstrim (6) serta dikategorikan ke dalam 6 kelompok:

- a) Tidak mengalami : 1-10
- b) Sangat ringan : 11-20
- c) Ringan : 21-30
- d) Sedang : 31-40
- e) Berat : 41-50
- f) Sangat berat : 51-60

13 Dimensi fisik dan psikis terdiri dari kedua kategori ini, seperti yang ditunjukkan dalam tabel 3.3.

Tabel 3.3 Kisi-kisi *Kuesioner Shortened Premenstrual Assessment Form (SPAF)*

Variable	Dimensi	Indikator	No. Soal
PMS	Fisik	1. Payudara terasa nyeri dan terjadi pembengkakan.	1
		2. Nyeri punggung, nyeri sendi dan otot, atau kaku pada sendi.	6
		3. Berat badan meningkat.	7
		4. Nyeri di bagian perut.	8
		5. Bengkak pada kaki atau pergelangan kaki.	9
		6. Perut kembung	10
Psikis		1. Tidak mampu mengatasi masalah.	2
		2. Merasa dibawah tekanan atau merasa tertekan.	3
		3. Mudah marah.	4
		4. Merasa sedih atau murung.	5
Total			10

2. Metode pengumpulan data

Metode pengumpulan data adalah data yang dikumpulkan secara langsung dari responden digunakan dalam penelitian ini, karena menyediakan informasi akurat yang relevan dengan tujuan penelitian. Selama periode penelitian, respondenn yang memenuhi kriteria inklusi, seperti usia dan pengalaman terkait *premenstrual syndrome* dan aktivitas fisik, akan diberikan kuisisioner yang sudah dirancang khusus. Kuisisioner ini berisi pertanyaan yang dinilai menggunakan skala likert untuk menggali informasi tentang gejala *premenstrual syndrome* dan tingkat aktivitas fisik responden. Dengan metode ini, penelitian bertujuan memperoleh data yang komprehensif untuk analisis dan interpretasi hasil penelitian (Sugiyono, 2013).

G. Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas

Pengukuran keandalan instrumen penelitian apa yang seharusnya diukur dalam mengumpulkan data dan seberapa tepat pertanyaan yang diajukan dalam instrumen tersebut (Said *et al.*, 2023).

a) **Aktivitas Fisik**

Uji validitas tidak dilakukan dalam penelitian ini merujuk pada studi Astuti (2016), yang telah mengevaluasi 30 item pernyataan mengenai aktivitas fisik. Didapatkan 27 pernyataan yang dianggap valid dengan nilai r antara $-0,01-0,782$ dan r tabelnya $0,361$.

b) *Premenstrual Syndrome*

Alat pengukuran PMS menggunakan kuesioner SPAF yang diadaptasi dari Pertiwi (2018) dengan nilai r adalah $0,738$, yang lebih besar dari r tabel $0,312$ yang artinya instrumen ini valid.

2. Uji Reliabilitas

Suatu proses untuk melihat apakah instrumen yang dipakai dalam pengumpulan data penelitian dianggap reliabel atau tidak (Dewi, 2020).

a) **Aktivitas Fisik**

Instrumen yang diterapkan dalam studi ini adalah kuesioner tentang aktivitas fisik, yang tidak diuji untuk reliabilitasnya karena telah dilakukan oleh peneliti sebelumnya, Astuti pada tahun 2016. Hasilnya menunjukkan bahwa indikator ketahanan memiliki nilai *Cronbach's Alpha* sebesar $0,606$, indikator kelenturan memiliki nilai $0,789$, dan indikator kekuatan memiliki nilai $0,722$. Nilai-nilai ini semua lebih tinggi dari $0,6$, yang menunjukkan bahwa kuesioner aktivitas fisik dapat dianggap reliabel.

b) *Premenstrual Syndrome*

Hasil uji reliabilitas instrumen SPAF berdasarkan penilaian *Cronbach's Alpha* menunjukkan koefisien sebesar $0,873$ (Pertiwi, 2018). Hal ini mengindikasikan bahwa instrumen tersebut sangat reliabel.

H. Metode Pengolahan dan Analisis Data

1. Metode Pengolahan Data

Menurut Hidayat (Erawati Dwi, 2022) Setelah data dikumpulkan, aplikasi perangkat lunak digunakan untuk mengolah data. Metode pengolahan data adalah sebagai berikut:

a. *Editing*

Proses pengecekan ulang data dari kuesioner disebut editing. Tujuannya adalah untuk menghindari kesalahan dalam data yang dihasilkan dan memastikan bahwa semua data yang diperlukan telah terpenuhi.

b. *Coding*

Proses menambahkan kode angka ke data bertujuan untuk mempermudah pengolahan lebih lanjut. Kode diberi berdasarkan:

1) Usia responden:

- a. 11-13 tahun = 1
- b. 14-17 tahun = 2
- c. 18-20 tahun = 3

2) Aktivitas fisik:

- a. Tinggi = 1
- b. Sedang = 2
- c. Rendah = 3

3) *Premenstrual syndrome*:

- a. Tidak mengalami = 1
- b. Sangat ringan = 2
- c. Ringan = 3
- d. Sedang = 4
- e. Berat = 5
- f. Sangat berat = 6

c. *Entry Data*

Tahap input data adalah mengisi data yang telah diberi angka atau dikodekan ke dalam program komputer, seperti SPSS, untuk diproses kemudian.

d. *Cleaning*

Cleaning adalah proses memeriksa atau membersihkan data yang sudah dimasukkan untuk mencegah kesalahan pengolahan data atau kesalahan pengkodean.

2. Analisis Data

a. Analisis Univariat

Memberikan penjelasan mengenai karakteristik dari setiap variabel yang diamati dalam penelitian.. Menurut Notoatmojo (2018), analisis ini menemukan distribusi frekuensi dan persentase masing-masing variabel. Rumus presentase adalah:

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Presentase variable (%)

f = Total yang diperoleh

n = Total seluruh sampel

b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan pada dua variabel untuk menentukan apakah ada korelasi atau hubungan antara mereka dan perbedaan. Uji *Spearman's rho* digunakan karena kedua data berskala ordinal. Dikatakan terdapat hubungan atau korelasi apabila nilai P-Value \leq nilai α (0,05) (Norfaiz, 2022).

I. Etika Penelitian

Etika penelitian mengatur bagaimana penelitian dilakukan, siapa yang melakukannya, subjek penelitian, dan masyarakat yang akan mempengaruhi hasilnya (Notoatmodjo, 2018). Tujuan etika dari penelitian adalah untuk memprioritaskan kepentingan responden (Notoatmodjo, 2018). Dalam studi ini peneliti mendapat izin dari Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta untuk melakukan penelitian tentang Aktivitas fisik dengan *premenstrual syndrome*, terutama pada siswi putri pada tanggal 12 Februari 2025 dengan nomor : Skep/043/KEP/II/2025. Prinsip etika yang digunakan dalam penelitian ini meliputi:

1. *Informed consent*

Setelah peneliti menjelaskan tujuan, manfaat, serta risiko dari penelitian, responden diminta untuk menandatangani formulir persetujuan.

2. Sukarela (*voluntary*)

Partisipasi dalam penelitian ini bersifat sukarela, tanpa adanya paksaan dari pihak mana pun.

3. Tanpa nama (*anonymity*)

Peneliti tidak akan mencantumkan nama atau informasi pribadi lainnya tentang responden dalam hasil penelitian, melainkan hanya menggunakan inisial namanya.

4. Kerahasiaan (*confidentiality*)

Peneliti berkomitmen untuk menjaga kerahasiaan semua data yang diperoleh dari responden, sehingga dalam hasil penelitian hanya informasi tertentu yang akan disajikan.

J. Rencana Pelaksanaan Penelitian

1. Tahap Persiapan

Untuk mendukung penelitian, sejumlah langkah telah diambil di lapangan yang mencakup tahap-tahap berikut:

1. Mengumpulkan informasi, buku, artikel, jurnal, serta penelitian sebelumnya dan rujukan lain.
2. Mengajukan judul penelitian dan berdiskusi dengan dosen pembimbing.
3. Mengurus izin untuk studi pendahuluan di SMP Negeri 2 Sanden Bantul.
4. Kordinasi dengan pihak SMP Negeri 2 Sanden Bantul dan melaksanakan studi pendahuluan di sekolah tersebut.
5. Menyusun proposal skripsi dari Bab 1 sampai 3 sambil mendapatkan bimbingan dari dosen pembimbing.
6. Memperbaiki proposal skripsi hingga mendapatkan persetujuan.
7. Mengikuti ujian untuk proposal.

8. Memperbaiki proposal skripsi setelah mengikuti ujian proposal.
9. Mengurus izin etika penelitian di Komite Etik Fakultas Kesehatan Unjaya.
10. Mengurus izin untuk melaksanakan penelitian melalui Unjaya di SMP Negeri 2 Sanden Bantul.

2. Tahap Pelaksanaan

- a. Peneliti melakukan penelitian dengan bantuan seorang mahasiswa dari Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta sebelumnya sudah diberikan apersepsi terkait penelitian.
- b. Dalam menentukan responden, peneliti menggunakan teknik total sampling. Setelah itu, peneliti mengumpulkan responden yang terpilih sebagai sampel di dalam ruangan kelas masing-masing, dengan mengunjungi setiap kelas secara bergantian.
- c. Peneliti meminta izin kepada responden, memperkenalkan diri, serta memberikan penjelasan mengenai kegiatan yang akan dilakukan. Dengan bantuan asisten peneliti, peneliti membagikan formulir persetujuan kepada responden untuk ditandatangani.
- d. Setelah responden menandatangani, peneliti membagikan lembar kuesioner dengan bantuan asisten peneliti. Peneliti juga memberikan kesempatan kepada responden untuk bertanya jika ada yang kurang dipahami.
 - a. Responden kemudian mengisi kuesioner di bawah bimbingan peneliti. Peneliti memberikan waktu sekitar 30 menit untuk pengisian kuesioner. Setelah selesai, kuesioner yang telah terisi dikumpulkan kembali oleh peneliti dengan bantuan dua asisten peneliti, dan kemudian dilakukan pemeriksaan untuk memastikan kelengkapannya.

3. Tahap Akhir

- a. Peneliti mengumpulkan Data.
- b. Setelah semua data telah terkumpul, langkah berikutnya adalah mengkode, memberikan skor, dan menganalisa data.

- c. Penelitian ini melakukan uji statistik yang dikelola menggunakan perangkat lunak SPSS.
- d. Setelah melakukan analisis statistik, proses dilanjutkan dengan penyusunan Bab 4 dan Bab 5.
- e. Melaksanakan bimbingan dan memperbaiki berdasarkan hasil penelitian.
- f. Mengurus perizinan untuk mengikuti ujian seminar hasil penelitian.
- g. Melakukan revisi pada proposal skripsi setelah ujian seminar hasil selesai.
- h. Setelah disetujui, dokumen tersebut kemudian dikumpulkan.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDRAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Pada bagian ini menyajikan hasil penelitian yang mencakup analisis deskriptif dan analisis bivariat untuk menguji hubungan antara aktivitas fisik dan *premenstrual syndrome* (PMS). Data disajikan dalam bentuk tabel dan narasi untuk memudahkan pemahaman.

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

2. SMP Negeri 2 Sanden adalah sekolah menengah pertama negeri yang berlokasi di Jalan Samas, Srigading, Sanden, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta. Sekolah ini didirikan pada 7 November 1983 dan berada di bawah naungan pemerintah pusat. SMP Negeri 2 Sanden memiliki luas tanah 17.706 m² dengan berbagai fasilitas seperti terdapat 24 ruang, 4 laboratorium, dan juga perpustakaan. Berdasarkan SK No. 5.01/BAP-SM/TU/XI/2016 yang dikeluarkan pada 5 November 2016. Sekolah ini telah meraih akreditasi A.
3. SMP N 2 Sanden Bantul dikenal sebagai sekolah adiwiyata dan berbasis budaya di Kecamatan Sanden. Sekolah ini aktif dalam berbagai kegiatan yang mendukung pengembangan karakter dan keterampilan siswa, seperti program literasi, kegiatan pramuka dan berbagai program ekstrakurikuler. Salah satu kegiatan rutin yang berhubungan dengan variabel penelitian adalah senam bersama yang dilakukan setiap hari Jumat pagi, serta adanya kegiatan olahraga dalam mata pelajaran pendidikan jasmani dan ekstrakurikuler seperti futsal, bola voli, dan pencak silat yang diikuti oleh siswa secara berkala.
4. Namun demikian, hingga saat ini belum terdapat program edukasi khusus yang membahas mengenai kesehatan reproduksi atau *premenstrual syndrome* (PMS) secara mendalam. Informasi tentang PMS umumnya hanya disampaikan secara singkat dalam mata pelajaran

Ilmu Pengetahuan Alam (IPA), dan belum menjadi fokus utama dalam kegiatan edukatif di sekolah. Hal ini menjadikan penelitian mengenai hubungan antara aktivitas fisik dan kejadian *premenstrual syndrome* di SMP Negeri 2 Sanden menjadi penting untuk menggali lebih dalam kondisi kesehatan remaja putri di lingkungan sekolah tersebut.

5. Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan untuk memberikan pemahaman yang mendalam mengenai distribusi frekuensi dan persentase dari masing-masing variabel yang diamati dalam penelitian ini, yakni aktivitas fisik dan *premenstrual syndrome* (PMS). Berikut ini disajikan hasil analisis deskriptif yang telah diperoleh.

a. Karakteristik Responden

Karakteristik responden meliputi aspek kelas dan usia. Berdasarkan data yang terkumpul dapat diidentifikasi bahwa ini :

Tabel 4.1 Karakteristik Responden Remaja Putri di SMP N 2 Sanden Bantul

No	Karakteristik	F	%
1.	Usia Responden		
	13 Tahun	8	9.1
	14 Tahun	73	82.9
	15 Tahun	7	7.9
2.	Usia Awal Menstruasi		
	10 Tahun	9	10.2
	11 Tahun	27	30.6
	12 Tahun	38	43.1
	13 Tahun	14	15.9
3.	Siklus Menstruasi Rutin		
	Ya	69	78.4
	Tidak	19	21.5
4.	PMS Sebelum Menstruasi		
	Ya	48	54.5
	Tidak	40	45.4
5.	Riwayat PMS Keluarga		
	Ya	48	54.5
	Tidak	40	45.4

6. Mengetahui Menstruasi dan Cara Penanganannya		
Ya	83	94.2
Tidak	5	5.6
7. Sumber Informasi		
Koran/Majalah/Buku	1	1.1
Kakak Perempuan	11	12.5
Sekolah/Guru	12	13.6
Tenaga Kesehatan	3	3.4
Ibu	44	50.0
Teman	6	6.8
Internet	9	10.2
Lainnya	2	2.2
Total	88	100.0

Berdasarkan table 4.1 diketahui distribusi frekuensi responden berdasarkan usia responden mayoritas sebagian besar yaitu berusia 14 tahun sebanyak 73 responden (82.9%), yang merupakan usia yang umum bagi siswi kelas 8. Untuk usia awal menstruasi yaitu usia 12 tahun terdapat 38 responden (43.1%). Sebagian besar dari responden memiliki siklus menstruasi rutin setiap bulan sebanyak 69 responden (78.4%). Sebanyak 48 responden (54.5%) tidak mengalami gejala PMS sebelum menstruasi. Selain itu memiliki riwayat PMS dalam keluarga terdapat 48 responden (54.5%). Siswi yang mengetahui menstruasi dan cara penanganannya sebanyak 83 responden (94.2%). Dan untuk sumber informasi utama yang diperoleh siswi terkait menstruasi paling banyak berasal dari ibu sebanyak 44 responden (50.0%).

b. Gambaran Aktivitas Fisik pada remaja putri di SMP N 2 Sanden Bantul

Aktivitas fisik diukur melalui 27 item pertanyaan yang mencakup berbagai jenis aktivitas, seperti olahraga, aktivitas sehari-hari, dan kebiasaan fisik lainnya. Analisis deskriptif terhadap aktivitas fisik menunjukkan variasi dalam Tingkat partisipasi responden.

Tabel 4. 2 Aktivitas Fisik

Aktivitas Fisik	Frequency	Percent
-----------------	-----------	---------

Aktivitas Tinggi	15	17.0%
Aktivitas sedang	60	68.2%
Aktivitas Rendah	13	14.8%
Total	88	100.0%

Berdasarkan tabel 4.2 diketahui hasil dari 88 responden yang diteliti menunjukkan sebagian besar memiliki aktivitas fisik sedang sebanyak 60 responden (68.2%), siswi yang memiliki aktivitas tinggi sebanyak 15 responden (17.0%), dan siswi yang memiliki aktivitas rendah sebanyak 13 responden (14.8%).

- c. Gambaran *Premenstrual Syndrome* (PMS) pada remaja putri di SMP N 2 Sanden Bantul

Premenstrual syndrome (PMS) diukur melalui 10 item pertanyaan yang mencakup berbagai gejala fisik, emosional, dan perilaku yang dialami oleh responden. Analisis deskriptif terhadap gejala PMS menunjukkan variasi dalam Tingkat keparahan gejala yang dialami oleh responden.

Tabel 4. 3 Premenstrual Syndrome

<i>Premenstrual Syndrome</i>	Frequency	Percent
Gejala Ringan	25	28.4%
Gejala Sedang	50	56.8%
Gejala Berat	13	14.8%
Total	88	100.0%

Berdasarkan hasil tabel 4.3 diketahui hasil bahwa dari 88 responden Sebagian besar mengalami *premenstrual syndrome* sedang sebanyak 50 responden (56.8%), siswi yang mengalami *premenstrual syndrome* ringan sebanyak 25 responden (28.4%), dan siswi yang mengalami *premenstrual syndrome* berat 13 responden (14.8%).

6. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengevaluasi keterkaitan antara aktivitas fisik dengan *premenstrual syndrome* (pms), dilakukan tabulasi silang serta analisis statistik berdasarkan uji korelasi *Spearman's rho*, dan berikut adalah hasil yang diperoleh

Tabel 4. 4 Hasil Uji Korelasi

		Aktivitas Fisik	Premenstrual_Syndrom
Aktivitas_Fisik	Correlation Coefficient	1.000	-.057
	Sig. (2-tailed)	.	.595
	N	88	88
Spearman's rho	Correlation Coefficient	-.057	1.000
	Sig. (2-tailed)	.595	.
	N	88	88

Berdasarkan hasil analisis, nilai koefisien korelasi yang diperoleh adalah -0.057 . Nilai ini menunjukkan bahwa hubungan antara aktivitas fisik dan *premenstrual syndrome* sangat rendah. Merujuk pada table 3.4 dalam metode penelitian, interval koefisien korelasi $0.00-0.199$ dikategorikan sebagai hubungan yang sangat rendah. Dengan demikian, meskipun terdapat hubungan negatif antara kedua variabel, kekuatan hubungan tersebut sangat lemah dan tidak memiliki makna praktis yang signifikan.

Selain itu, hasil analisis menunjukkan nilai signifikansi (*p-value*) sebesar 0.595 . hal ini jauh lebih besar dibandingkan dengan Tingkat signifikansi yang ditetapkan ($\alpha = 0.05$). Hal ini mengindikasikan bahwa tidak ada bukti statistic yang cukup untuk menolak hipotesis nol (H_0). Dengan kata lain, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan *premenstrual syndrome* pada tingkat kepercayaan 95% .

B. Pembahasan

1. Gambaran Aktivitas Fisik di SMP N 2 Sanden Bantul

Berdasarkan hasil analisis deskriptif yang dengan total 88 responden, sebagian besar siswi berada dalam kategori aktivitas fisik sedang, yaitu sebanyak 60 orang ($68,2\%$). Aktivitas fisik dapat dipahami sebagai semua jenis pergerakan tubuh yang berasal dari kontraksi otot rangka, yang mengakibatkan peningkatan kebutuhan kalori atau pemakaian kalori tubuh yang melebihi

kebutuhan energi saat dalam keadaan istirahat (Wicaksono & Handoko, 2020). Aktivitas ini dapat memberikan manfaat fisiologis, seperti meningkatkan produksi hormon endorfin serta menurunkan kadar estrogen, yang berkontribusi dalam mengurangi gejala fisik maupun psikologis pada gangguan menstruasi.

Mayoritas siswi berada pada kategori aktivitas fisik sedang kemungkinan besar disebabkan oleh rutinitas harian mereka yang melibatkan aktivitas fisik ringan hingga sedang, baik dalam kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler. Di SMP Negeri 2 Sanden, terdapat kegiatan rutin seperti senam pagi setiap hari Jumat dan pelajaran pendidikan jasmani yang mendorong siswa untuk bergerak aktif. Selain itu, sebagian siswi juga terlibat dalam kegiatan ekstrakurikuler seperti pramuka dan olahraga seperti voli dan futsal, meskipun tidak setiap hari. Aktivitas ini tergolong dalam intensitas sedang karena dilakukan secara berkala dan tidak setiap hari dengan durasi panjang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Salamah, 2019) bahwa mayoritas aktivitas fisik sedang sebanyak 23 responden (54.8%). Aktivitas fisik sedang merupakan kegiatan yang dilakukan seperti berkebun atau bersepeda. Sedangkan aktivitas fisik yang tergolong rendah adalah kegiatan yang hanya memerlukan sedikit tenaga dan biasanya tidak berdampak signifikan pada pola pernapasan. Remaja yang memiliki tingkat aktivitas fisik rendah cenderung jarang bergerak, sehingga lebih banyak menghabiskan waktu dengan kegiatan sedentari seperti menonton televisi, bermain perangkat digital, atau belajar dalam posisi duduk untuk waktu yang lama.

2. Gambaran *Premenstrual Syndrome* (PMS)

Berdasarkan hasil pengolahan data yang diperoleh bahwa dari 88 siswi yang menjadi responden penelitian, sebanyak 50 responden (56.8%) mengalami gejala PMS tingkat sedang. Dari analisis ini, dapat

dinyatakan bahwa sebagian besar peserta berada dalam kelompok gejala sedang. Temuan ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Marwang *et al.*, (2020) di kalangan siswa di SMA N 18 Makassar, yang mengungkapkan bahwa 36 peserta mengalami gejala sedang, sementara 14 peserta lainnya mengalami gejala ringan.

Tingkat gejala PMS yang sedang menunjukkan bahwa para siswi mengalami beberapa keluhan fisik dan emosional yang cukup terasa, namun belum sampai mengganggu aktivitas secara signifikan. Pada kategori ini, gejala PMS bisa mencakup rasa nyeri hebat, gangguan suasana hati ekstrem, hingga kesulitan fokus belajar atau bahkan absen dari kegiatan sekolah. Beberapa siswi mungkin juga mengalami gangguan tidur, peningkatan kecemasan, atau penurunan kemampuan dalam berinteraksi sosial selama fase *premenstruasi*.

Faktor utama yang berkontribusi terhadap dominannya gejala PMS tingkat sedang pada siswi ini adalah tingkat aktivitas fisik yang juga berada dalam kategori sedang. Aktivitas fisik sedang diketahui dapat menurunkan intensitas gejala PMS dengan meningkatkan sirkulasi darah dan pelepasan hormon endorfin sebagai pereda nyeri alami. Namun, karena intensitasnya tidak tinggi dan dilakukan tidak teratur, manfaatnya mungkin belum maksimal. Maharani *et al.* (2022) mencatat bahwa remaja dengan aktivitas fisik yang baik cenderung mengalami PMS lebih ringan.

Selain itu, faktor psikologis seperti stres juga memengaruhi gejala PMS. Siswi SMP sering menghadapi tekanan dari lingkungan akademik dan sosial, yang dapat memicu perubahan hormonal dan memperburuk gejala. Kurangnya program edukasi tentang PMS di sekolah juga mengakibatkan siswi tidak paham cara mengelola gejala secara efektif, termasuk manajemen stres, olahraga, dan pola makan sehat. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Marwang *et al.* (2020) yang menunjukkan mayoritas siswi mengalami PMS pada tingkat sedang. Dengan demikian, tingginya proporsi PMS sedang di kalangan

responden disebabkan oleh kombinasi aktivitas fisik yang sedang, stres, serta kurangnya edukasi kesehatan reproduksi.

3. Hubungan aktivitas Fisik dengan kejadian *Premenstrual Syndrome* pada remaja putri

Berdasarkan hasil uji korelasi meskipun hubungan yang ditemukan tidak signifikan, namun kekuatan korelasi yang sangat rendah menunjukkan bahwa faktor lain kemungkinan juga memengaruhi kejadian *dismenorea*, seperti tingkat stres, usia *menarche*, konsumsi makanan cepat saji, dan riwayat keluarga dengan *dismenorea* (Putri *et al.*, 2020).

Berdasarkan interpretasi penelitian ini dalam metode penelitian, nilai korelasi antara 0,00–0,199 dikategorikan sebagai hubungan yang sangat rendah, dan karena $p > 0,05$, maka tidak terdapat bukti statistik yang cukup untuk menolak hipotesis nol (H_0). Dengan demikian, aktivitas fisik tidak terbukti berpengaruh signifikan terhadap tingkat keparahan gejala PMS dalam penelitian ini.

Hasil penelitian aktivitas fisik pada responden dari 60 siswi sebanyak (68.2%) yang melakukan aktivitas fisik sedang, hal tersebut dapat diketahui dari jawaban kuesioner aktivitas fisik item pertanyaan nomor 1 yaitu terdapat 66 responden (75.0%) yang menjawab kadang-kadang berjalan kaki selama 20 menit (4-7 hari per minggu), kuesioner nomor 8 terdapat 45 responden (51.1%) menjawab tidak pernah melakukan aktivitas membersihkan halaman belakang rumah seperti mencangkul, dan jawaban kuesioner nomor 27 terdapat 63 responden (73.95) kadang-kadang melakukan kegiatan senam rutin.

Temuan ini berbeda dengan beberapa penelitian sebelumnya, seperti yang dilakukan oleh Sugiyanto & Luli (2020), yang menemukan hubungan signifikan antara aktivitas fisik dan PMS, dengan $p = 0,001$. Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa aktivitas fisik teratur mampu menurunkan gejala PMS melalui peningkatan sirkulasi darah dan pengaruh hormonal. Perbedaan hasil ini kemungkinan disebabkan oleh

variasi intensitas, durasi, dan frekuensi aktivitas fisik antarresponden, faktor-faktor lain seperti stres, kualitas tidur, status gizi, dan pola makan yang tidak diteliti dalam penelitian ini, persepsi subjektif terhadap gejala PMS, karena setiap individu memiliki toleransi dan pengalaman gejala yang berbeda.

Meskipun aktivitas fisik terbukti berhubungan signifikan dengan *dismenorea*, namun tidak ditemukan hubungan signifikan dengan PMS. Hal ini mengindikasikan bahwa aktivitas fisik memiliki potensi manfaat terhadap keluhan menstruasi, namun efektivitasnya dapat berbeda tergantung pada kondisi dan faktor individual masing-masing remaja. Temuan ini juga menegaskan pentingnya pendekatan holistik dalam menangani keluhan menstruasi, dengan mempertimbangkan berbagai aspek seperti gaya hidup, psikologis, dan faktor biologis.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini hanya fokus pada hubungan antara aktivitas fisik dan PMS tanpa mempertimbangkan faktor lain yang mungkin memengaruhi gejala PMS, seperti pola makan, tingkat stres, atau faktor hormonal.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDRAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai hubungan antara aktivitas fisik dan kejadian *premenstrual syndrome* pada remaja putri di SMP N 2 Sanden, Bantul, peneliti dapat menarik beberapa kesimpulan sebagai berikut::

1. Sebagian besar remaja putri di SMP N 2 Sanden Bantul memiliki aktivitas fisik sedang sebanyak 60 responden (68,2%).
2. Kejadian *premenstrual syndrome* pada remaja putri di SMP N 2 Sanden Bantul menunjukkan gejala PMS sedang sebanyak 50 responden (56,8%).
3. Tidak terdapat hubungan aktivitas fisik dengan kejadian *premenstrual syndrome* pada remaja putri di SMP N 2 Sanden Bantul, dengan hasil analisis menunjukkan nilai signifikansi (*p-value*) sebesar 0.595.

B. SARAN

1. Bagi remaja putri di SMP N 2 Sanden Bantul
Diharapkan remaja putri melakukan aktivitas fisik secara teratur untuk mengurangi gejala PMS
2. Bagi Guru SMP N 2 Sanden Bantul
Berikan perhatian dan dukungan bagi siswi yang mengalami PMS dan berikan konseling untuk mendukung Kesehatan mereka.
3. Bagi perawat
Berikan edukasi kepada siswi tentang manfaat dalam mengatasi gejala PMS dan selenggarakan seminar edukasi tentang PMS dan pentingnya aktivitas fisik.
4. Bagi peneliti selanjutnya
Lakukan penelitian lebih lanjut untuk mengkaji dampak berbagai jenis aktivitas fisik pada gejala *premenstrual syndrome* dan juga faktor-faktor

seperti usia, pola makan, dan Tingkat stress untuk mendapatkan hasil yang lebih menyeluruh.

UNIVERSITAS PERPUSTAKAAN
JENDRAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN PMS

ORIGINALITY REPORT

25%
SIMILARITY INDEX

24%
INTERNET SOURCES

11%
PUBLICATIONS

9%
STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1 repository.unjaya.ac.id 8%
Internet Source

2 repository.poltekkes-kdi.ac.id 1%
Internet Source

3 Submitted to Konsorsium Perguruan Tinggi Swasta Indonesia II 1%
Student Paper

4 Submitted to Sriwijaya University 1%
Student Paper

5 akbid-dharmahusada-kediri.e-journal.id 1%
Internet Source

6 repository.unair.ac.id 1%
Internet Source

7 Submitted to Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan 1%
Student Paper

8 eprints.umpo.ac.id 1%
Internet Source

9 repository.ub.ac.id 1%
Internet Source

10 docplayer.info <1%
Internet Source

11 eprints.walisongo.ac.id <1%
Internet Source

ecampus.poltekkes-medan.ac.id

12	Internet Source	<1 %
13	123dok.com Internet Source	<1 %
14	ejournal.undip.ac.id Internet Source	<1 %
15	www.neliti.com Internet Source	<1 %
16	pt.scribd.com Internet Source	<1 %
17	repository2.unw.ac.id Internet Source	<1 %
18	Submitted to Universitas Respati Indonesia Student Paper	<1 %
19	docobook.com Internet Source	<1 %
20	dspace.umkt.ac.id Internet Source	<1 %
21	jurnal.um-palembang.ac.id Internet Source	<1 %
22	Submitted to Educational Service District 105 Student Paper	<1 %
23	Khairunnisa, Sajiman Sajiman, Rosihan Anwar. "Relationship Of Fast Food Consumption, Physical Activity And Stress Level With The Degree Of Primary Dysmenorhore Pain", Jurnal Riset Pangan dan Gizi, 2025 Publication	<1 %
24	digilibadmin.unismuh.ac.id Internet Source	<1 %

25 achmad dodhy. "LAPORAN LENGKAP PRAKTIKUM EKOTOKSIKOLOGI AKUATIK - NUR ASIKIN L021201061", Open Science Framework, 2023

Publication

<1 %

26 repository.itspku.ac.id

Internet Source

<1 %

27 Ayu Sulistyorini .. "PENGARUH BIAYA PROMOSI TERHADAP PENINGKATAN JUMLAH NASABAH PADA KSP SENDANG ARTHA MANDIRI KEC.WUNGU KAB.MADIUN", EQUILIBRIUM : Jurnal Ilmiah Ekonomi dan Pembelajarannya, 2015

Publication

<1 %

28 Submitted to Universitas Sains Alquran

Student Paper

<1 %

29 dokumen.tips

Internet Source

<1 %

30 lib.unnes.ac.id

Internet Source

<1 %

31 repositori.unsil.ac.id

Internet Source

<1 %

32 Submitted to Fakultas Ekonomi Universitas Indonesia

Student Paper

<1 %

33 Septa Decelita Wahyuni, Asparian ., M. Dody Izhar. "Determinan Yang Berhubungan Dengan Premenstrual Syndrome (PMS) Pada Remaja Putri Di SMPN 7 Kota Jambi", Jurnal Kesmas Jambi, 2018

Publication

<1 %

34 eprints.uny.ac.id

Internet Source

<1 %

35	mafiadoc.com Internet Source	<1 %
36	digilib.uin-suka.ac.id Internet Source	<1 %
37	eprints.undip.ac.id Internet Source	<1 %
38	lib.geo.ugm.ac.id Internet Source	<1 %
39	repository.iainpalopo.ac.id Internet Source	<1 %
40	Muhammad Taufik, Marlenywati Marlenywati, Rizki Putri Tifani. "PENGARUH KONSUMSI PISANG MASAK HIJAU TERHADAP PRAMENSTRUASI SINDROM PADA SISWI SMA NEGERI 1 PONTIANAK", Jurnal Kesmas (Kesehatan Masyarakat) Khatulistiwa, 2019 Publication	<1 %
41	jurnalmahasiswa.unesa.ac.id Internet Source	<1 %
42	repository.usd.ac.id Internet Source	<1 %
43	stikes-yogyakarta.e-journal.id Internet Source	<1 %
44	Ni Komang Desiani, Ni Luh Putu Dina Susanti, Ni Wayan Manik Parwati. "PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN TERHADAP PENGETAHUAN, PERSEPSI DAN PERILAKU REMAJA PUTRI DALAM UPAYA PENANGANAN DYSMINOREA", Jurnal Keperawatan Sumba (JKS), 2022 Publication	<1 %

45	Submitted to Universitas Nasional Student Paper	<1 %
46	Wismoyo Nugraha Putra. "The Association Between Dietary Pattern, Physical Activity, Sedentary Activity And Overweight at SMA Negeri 5 Surabaya", Jurnal Berkala Epidemiologi, 2017 Publication	<1 %
47	caramenghilangkanjerawatalananospray.blogspot.com Internet Source	<1 %
48	core.ac.uk Internet Source	<1 %
49	eprints.poltekkesjogja.ac.id Internet Source	<1 %
50	es.scribd.com Internet Source	<1 %
51	nambahtau.blogspot.com Internet Source	<1 %
52	ojs.budimulia.ac.id Internet Source	<1 %
53	pustakamaya.lan.go.id Internet Source	<1 %
54	text-id.123dok.com Internet Source	<1 %
55	vdocuments.site Internet Source	<1 %
56	Delisania Suardi. "HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN STRESS DENGAN KEJADIAN TIPE PREMENSTRUAL SYNDROME (PMS) PADA REMAJA PUTRI DI SMP TONJONG TAHUN 2021", JURNAL KEBIDANAN, 2022 Publication	<1 %

57 Euis Tina Haerunisa, Siti Patimah, Herni Kurnia. "KELAYAKAN RANCANGAN MEDIA AUDIO VISUAL PERSIAPAN PERSALINAN SEBAGAI MEDIA PROMOSI KESEHATAN PADA IBU HAMIL", Asian Research of Midwifery Basic Science Journal, 2020
Publication <1%

58 Ritya Anggraeni Aulyawati, A. A Sujadi. "IMPLEMENTASI PEMBELAJARAN KOOPERATIF TIPE TGT (TEAMS GAMES TOURNAMENT) UNTUK MENINGKATKAN MINAT DAN PRESTASI BELAJAR MATEMATIKA SISWA KELAS VIII C SMP N 2 SANDEN, BANTUL", UNION: Jurnal Ilmiah Pendidikan Matematika, 2016
Publication <1%

59 e-journal.unair.ac.id
Internet Source <1%

60 lib.ibs.ac.id
Internet Source <1%

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography Off

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDRAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN PMS

GRADEMARK REPORT

FINAL GRADE

GENERAL COMMENTS

/0

PAGE 1

PAGE 2

PAGE 3

PAGE 4

PAGE 5

PAGE 6

PAGE 7

PAGE 8

PAGE 9

PAGE 10

PAGE 11

PAGE 12

PAGE 13

PAGE 14

PAGE 15

PAGE 16

PAGE 17

PAGE 18

PAGE 19

PAGE 20

PAGE 21

PAGE 22

PAGE 23

PAGE 24

PAGE 25

PAGE 26

PAGE 27

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDRAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDRAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA