

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

Alfiana Eka Meishintya¹, Dwi Yati²
Email : alfianameishintya@gmail.com

INTISARI

Latar Belakang : *Premenstrual Syndrome* (PMS) merupakan kumpulan gejala fisik dan emosional yang terjadi sebelum menstruasi dan dapat mengganggu aktivitas remaja putri. Aktivitas fisik diduga berpengaruh terhadap kejadian PMS karena dapat meningkatkan hormon endorfin yang membantu meredakan gejala.

Tujuan : Mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian PMS pada remaja putri di SMP N 2 Sanden Bantul

Metode : Penelitian ini menggunakan desain deskriptif analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel berjumlah 88 siswi yang diambil menggunakan teknik total sampling. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner aktivitas fisik dan *Shortened Premenstrual Assessment Form (SPAF)*. Analisis data menggunakan uji *Spearman rho*.

Hasil : Sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik sedang (68,2%) dan mengalami PMS sedang (56,8%). Hasil uji menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan kejadian PMS ($p\text{-value} = 0,595$).

Kesimpulan : Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan kejadian PMS pada remaja putri. Diperlukan penelitian lebih lanjut dengan mempertimbangkan faktor lain seperti stres, pola tidur, dan gizi.

Kata Kunci: Aktivitas fisik, *Premenstrual Syndrome*, Remaja putri

¹ Mahasiswa Program Studi Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

² Dosen Program Studi Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND THE INCIDENCE OF *PREMENSTRUAL SYNDROME* IN FEMALE ADOLESCENTS AT SMP N 2 SANDEN BANTUL

Alfiana Eka Meishintya¹, Dwi Yati²
Email : alfianameishintya@gmail.com

ABSTRACT

Background: *Premenstrual Syndrome* (PMS) is a collection of physical and emotional symptoms that occur before menstruation and can interfere with the activities of adolescent girls. Physical activity is thought to have an effect on the occurrence of PMS because it can increase endorphin hormones that help relieve symptoms.

Objective: To determine the relationship between physical activity and the occurrence of PMS in adolescent girls at SMP N 2 Sanden Bantul

Method: This study used a descriptive analytical design with a *cross-sectional* approach. A sample of 88 female students was taken using the total sampling technique. The instruments used were a physical activity questionnaire and the *Shortened Premenstrual Assessment Form* (SPAF). Data analysis used the *Spearman rho* test.

Results: Most respondents had moderate physical activity (68.2%) and experienced moderate PMS (56.8%). The test results showed no significant relationship between physical activity and the occurrence of PMS (*p-value* = 0.595).

Conclusion: There was no significant relationship between physical activity and the occurrence of PMS in adolescent girls. Further research is needed by considering other factors such as stress, sleep patterns, and nutrition.

Keywords : Physical activity, *Premenstrual Syndrome*, Adolescent girls

¹Nursing Student of Jenderal Achmad Yani University, Yogyakarta

²Nursing Lecturer of Jenderal Achmad Yani University, Yogyakarta