

## **BAB IV**

### **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**

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 m<sup>2</sup> 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.

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.

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.

## 2. 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**

<b>Aktivitas Fisik</b>	<b>Frequency</b>	<b>Percent</b>
Aktivitas Tinggi	15	17.0%
Aktivitas sedang	60	68.2%
Aktivitas Rendah	13	14.8%
<b>Total</b>	<b>88</b>	<b>100.0%</b>

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**

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

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%).

### 3. 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	<i>Premenstrual</i> _Syndrom	
<i>Spearman's rho</i>	Aktivitas_Fisik	Correlation Coefficient	1.000	
		Sig. (2-tailed)	.595	
		N	88	
	<i>Premenstrual</i> _Syndrom	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 statistik 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.