

Aktivitas Fisik Berhubungan dengan Sindrom Premenstruasi pada Remaja di SMA Negeri 1 Air Putih

Muhammad Syaiful Afiq

Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara, Indonesia

*e-mail: afiqsyaiful135@gmail.com

Abstrak

Menjelang menstruasi, perempuan biasanya merasakan tidak nyaman dalam waktu singkat hingga beberapa hari, gejala tersebut bisa mengganggu aktivitas sehari-hari. Gejala yang dialami tersebut disebut dengan sindrom premenstruasi. Sindrom premenstruasi merupakan kondisi pada perempuan ditandai dengan gejala emosional dan fisik yang muncul pada fase luteal dari siklus menstruasi. Namun dengan aktivitas fisik berupa olahraga dapat merangsang pengeluaran hormon endorfin dan membuat perasaan yang lebih tenang saat menghadapi sindrom premenstruasi yang sedang terjadi. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kejadian sindrom premenstruasi pada siswi SMA Negeri 1 Air Putih. Jenis penelitian ini menggunakan rancangan penelitian analitik dengan desain potong lintang. Teknik *consecutive sampling* digunakan untuk menentukan besar sampel. Berdasarkan hasil data yang didapati menggunakan metode *chi square*, lalu didapatkan hasil nilai $p = 0,033$ ($p < 0,05$). Berdasarkan hasil tersebut maka terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian sindrom premenstruasi pada siswi SMA Negeri 1 Air Putih.

Kata Kunci: remaja, sindrom premenstruasi, aktivitas fisik

Artikel Diterima: Tersedia Secara Daring pada 29 Juli 2022	Artikel Direvisi: Tersedia Secara Daring pada 29 Juli 2022	Artikel Disetujui: Tersedia Secara Daring pada 29 Juli 2022	Publikasi Online: Tersedia Secara Daring pada 29 Juli 2022
---	---	--	---

Physical Activity Related to Premenstrual Syndrome in Adolescents at SMA Negeri 1 Air Putih

Abstract

Before menstruation, women usually feel uncomfortable for a short time to a few days, these symptoms can interfere with activities, the symptoms experienced are premenstrual syndrome. Premenstrual syndrome is a condition in women characterized by emotional and physical symptoms that appear in the luteal phase of the menstrual cycle. However, physical activity in the form of exercise can stimulate the release of endorphins and create a calmer feeling when dealing with premenstrual syndrome that is happening. The purpose of this study was to determine the relationship between physical activity and the incidence of premenstrual syndrome in female students at SMA Negeri 1 Air Putih. This type of research uses an analytical research design with a cross sectional study. Consecutive sampling technique was used to determine the size of the sample. Results Based on the data obtained using the chi square method, the p value = 0.033 (p < 0.05). Conclusion Based on these results, there is a relationship between physical activity and the incidence of premenstrual syndrome in students of SMA Negeri 1 Air Putih.

Keywords: adolescents, premenstrual syndrome, physical activity

First Received: Available Online on 29 July 2022	Revised: Available Online on 29 July 2022	Accepted: Available Online on 29 July 2022	Published: Available Online on 29 July 2022
---	--	---	--

Pendahuluan

Setiap remaja akan mengalami masa pubertas. Salah satu ciri remaja perempuan mengalami adalah dengan munculnya menstruasi. PMS termasuk masalah terkait esehatan yang biasa terjadi pada perempuan umur reproduksi diartikan dengan berbagai tanda dan gejala emosional, dengan atau tanpa gejala fisik, berhubungan terhadap siklus menstruasi perempuan. Sindrom pramenstruasi terjadi sepanjang fase luteal dari masa menstruasi (Direkvand et al., 2014).

Penyebab dari sindrom pramenstruasi diantaranya adalah kadar beta endorfin yang menurun. Bagi beberapa perempuan, gejala sindrom pramenstruasi yang dirasakan ada yang masuk ke jenis sangat berat, sehingga aktivitas mereka dapat terganggu. Aktivitas fisik yang kurang akan membuat defisiensi atau kurangnya endorfin di tubuh yang dapat menyebabkan sindrom pramenstruasi (Surmiasih, 2016). Jika seorang perempuan merasa sangat sakit sepanjang fase pramenstruasi meskipun dalam 2-3 hari, sehingga sindrom pramenstruasi dapat seperti permasalahan rumit di hidup perempuan. Selain itu, gejala-gejala pramenstruasi yang cukup berat mempunyai dampak negatif di aktivitas dan keseharian perempuan yang memiliki permasalahan yang bersangkutan.

Fungsi sosial dan individu juga dapat menjadi tidak lancar, keberhasilan kerja, kegiatan keluarga dan sosial serta berhubungan seksual sering teipengaruh buruk. 80% perempuan yang mengalami sindrom pramenstruasi mengatakan adanya pengurangan sekitar 1 minggu perbulan pada tingkat produktif dan kehadiran kerja dikarenakan gejala menstruasi. (Ramadani, 2013). Tetapi melakukan aktivitas-aktivitas fisik misanya berolahraga mampu memicu pengeluaran hormon endorfin dan membuat perasaan yang lebih santai dalam menghadapi

sindrom pramenstruasi saat sedang terjadi (Surmiasih, 2016).

Metode Penelitian

Jenis penelitian ini menggunakan rancangan penelitian analitik dengan desain potong lintang (*cross sectional*). Lokasi Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 1 Air Putih. Lamanya waktu Penelitian dilakukan pada bulan Oktober 2021.

Adapun Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan siswi SMA Negeri 1 Air Putih yang masih aktif. Jenis data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah data primer, yaitu data yang diperoleh dengan cara memberikan kuesioner kepada siswi SMA Negeri 1 Air Putih yang berhasil memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Data yang diperoleh dari penelitian ini akan diproses dan dianalisis untuk menguji hipotesis dengan menentukan hubungan antar variabel independen dan dependen digunakan uji hipotesis statistika *Chi Square*.

Hasil dan Pembahasan

Keseluruhan sampel yang berpartisipasi berjumlah 85 responden. Adapun aktivitas fisik ditentukan berdasarkan pengisian kuesioner Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A), Untuk menghitung skor akhir dari kuesioner Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A) yang dikategorikan dalam aktivitas fisik yang ringan, sedang, dan berat. Hasil dari penelitian dapat dilihat di dalam tabel yang berada dibawah ini.

Tabel 1
Distribusi Aktivitas Fisik pada Responden.

Aktivitas Fisik	Frekuensi	Persentase
Ringan	41	48,2%
Sedang	28	32,9%
Berat	16	18,8%
Total	85	100%

Berdasarkan tabel 1 didapatkan data bahwa sebagian besar remaja di SMA Negeri 1 Air Putih mengerjakan aktivitas fisik ringan sebanyak 41 orang (48,2%), 28 orang (32,9%) melakukan aktivitas fisik sedang, dan 16 orang (18,8%) melakukan aktivitas fisik berat.

Tabel 2
Distribusi Kejadian Sindrom Premenstruasi pada Responden

Sindrom Premenstruasi	Frekuensi	Persentase
Ringan	35	41,2%
Sedang-berat	33	38,8%
PMDD	17	20%
Total	85	100%

Kejadian sindrom premenstruasi diambil menggunakan kuesioner PSST (*Premenstrual Symptom Screening Tool*) yang dapat dikategorikan dengan ringan, sedang-berat dan PMDD. Berdasarkan tabel 2 didapatkan subjek penelitian dengan kategori ringan adalah sebanyak 35 orang (41,2%), dengan kategori sedang-berat dengan jumlah sebanyak 33 orang (38,8%), dan PMDD sebanyak 17 orang (20%).

Tabel 3
Hubungan antara Aktivitas Fisik dan Sindrom Premenstruasi

Aktivitas Fisik	Sindrom Premenstruasi			p-value
	Ringan	Sedang-berat	PMDD	
Ringan	10	19	12	0,033
Sedang	15	10	3	
Berat	10	4	2	
Total	35	33	17	

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa dari 85 responden terdapat 41 responden yang melakukan aktivitas ringan (48,3%), 28 responden yang melakukan aktivitas fisik sedang (32,9%), dan 16 responden yang melakukan aktivitas berat (18,8%). Kemudian dari 85 responden ditemukan ada 35 responden yang mengalami

sindrom premenstruasi ringan (41,2%), 33 responden yang merasakan sindrom premenstruasi sedang-berat (38,8%), dan 17 responden yang mengalami PMDD (20%). Data dari hubungan aktivitas fisik terhadap kejadian sindrom premenstruasi pada di siswi SMA Negeri 1 Air Putih didapati hasil nilai $p=0,033$ ($p<0,05$). Berdasarkan hasil yang diperoleh, maka terdapat hasil adanya hubungan antara aktivitas dengan kejadian sindrom premenstruasi.

Setelah mengolah dan analisis data selesai dilakukan, sehingga hasil dari penelitian mengenai hubungan aktivitas fisik terhadap sindrom premenstruasi pada siswi SMA Negeri 1 Air Putih adalah sebagian besar responden memiliki aktivitas ringan yang lebih banyak. Dari hasil yang didapatkan juga ternyata siswi di SMA Negeri 1 Air Putih mayoritas mengalami sindrom premenstruasi yang ringan berjumlah 35 orang. Berdasarkan uji hipotesis statistika Chi Square yang dilakukan antara aktivitas fisik dengan sindrom premenstruasi memperoleh nilai signifikan (p) adalah 0,033. Karena hasil dari nilai $p < 0,05$ maka H_0 ditolak, berarti terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian sindrom premenstruasi.

Hal ini sebanding dengan penelitian yang dikerjakan Pertiwi (2016), yang menyatakan bahwa ada hubungan antara olahraga dengan sindrom premenstruasi (p -value = 0,001). Perempuan yang tidak sering mengerjakan olahraga dengan teratur mempunyai kadar estrogen dalam tubuh akan meningkat, sehingga lebih besar memungkinkan kejadian sindrom premenstruasi. Hal ini membenarkan bahwa olahraga yang teratur dapat menurunkan risiko sindrom premenstruasi.

Pada penelitian Ilmi et al (2018) juga mengatakan bahwa tingkatan aktivitas fisik akan mempengaruhi derajat dari sindrom premenstruasi. Melakukan aktivitas fisik yang teratur dan terus menerus membantu agar

meningkatkan produksi dan pelepasan endorfin. Ketika kita merasa Bahagia dan tenang, maka tubuh akan memproduksi hormone endorphin. Hormone Endorfin memiliki peran dalam kekebalan tubuh dan mengendalikan terhadap rasa stres. perempuan yang mengalami kejadian sindrom pramenstruasi dikarenakan estrogen yang berlebih. estrogen yang berlebih bisa dicegah dengan meningkatkan endorfin.

Olahraga atau aktivitas fisik dapat memproduksi hormon endorfin. Dengan berolahraga terbukti bisa membuat kadar endorfin meningkat sebanyak 4-5 kali di dalam darah. Sehingga, bila aktivitas fisik dilakukan dalam waktu sering, maka akan meningkatkan kadar endorfin. Ketika seseorang sedang berolahraga, maka endorfin akan dikeluarkan dan direspon oleh hipotalamus dan sistem limbik yang fungsinya untuk mengelola emosional seseorang (Istiqomah, 2016). Hasil penelitian ini juga sejalan dengan Safitri et, al (2016) Kebiasaan kurang berolahraga dapat memperberat sindrom pramenstruasi didapatkan nilai p value = 0,002, artinya terdapat hubungan antara aktivitas olahraga terhadap sindrom pramenstruasi.

Simpulan

Pada penelitian terdapat adanya hubungan antara aktivitas fisik terhadap sindrom pramenstruasi pada siswi SMA Negeri 1 Air Putih.

Daftar Pustaka

Direkvand, A.M., Sayehmiri, K., Delpisheh, A., & Kaikhavandi, S. (2014). Epidemiology of Premenstrual Syndrome (PMS)-A Systematic Review and Meta-Analysis Study. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*.

- Erwinanto, D. (2017). Hubungan antara Tingkat Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Tahun Ajaran 2016/2017 di SMK Muhammadiyah 1 Wates Kabupaten Kulon Progo DIY. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta
- Ery, M. (2015). Faktor yang Meningkatkan Risiko Premenstrual Syndrome pada Mahasiswi. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga
- Fatul, S. (2017). Hubungan Premenstrual Syndrome dengan Tingkat Aktivitas Fisik Pada Mahasiswi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Airlangga.
- Graziottin, A., & Gambini, D. (2015). Anatomy and physiology of genital organs – women. *Handbook of Clinical Neurology*, Vol. 130
- Haruyama, S. (2015). *The Miracle Of Endorphin* Cetakan I.PT. Mizan Pustaka. Bandung
- Hoare, B. S., & Khan, Y. S. (2021). *Anatomy, Abdomen and Pelvis, Female Internal Genitals*. Treasure Island (FL) StatPearls Publishing
- Ilmi, A.F., & Utari, D. M. (2018). Faktor Dominan Premenstrual Syndrome pada Mahasiswi (Studi pada Mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat dan Departemen Arsitektur Fakultas Teknik, Universitas Indonesia). *Media Gizi Mikro Indonesia*
- Istiqomah. (2016). Hubungan Pengetahuan tentang Dismenore dengan Upaya Penanganan pada Siswi kelas X di SMKN 1 Batuda
- Kementerian Kesehatan RI. (2014). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014. Jakarta: Kementerian Republik Indonesia.
- Pertiwi, C. (2016). Hubungan Aktivitas Olahraga Terhadap Kejadian Sindrom

Premenstruasi Pada Remaja Di SMAN
4 Jakarta. Universitas Islam Negeri
Syarif hidayatullah Jakarta

Ramadani, M. (2013). premenstrual syndrome
(PMS). Jurnal kesehatan masyarakat
vol 7 no 1

Rosner, J., Sarao, & Manbeer, S. (2019).
Physiology, Female Reproduction.
StatPearls NCBI Bookshelf

Safitri, R., Herawati., Rachmawati, K. (2016).
Faktor-Faktor Risiko Kejadian
Premenstrual Syndrome pada Remaja
SMA Darul Hijrah Puteri. Universitas
Lambung Magkurat

Surmiasih. (2016). Aktivitas Fisik dengan
Sindrom Premenstruasi pada Siswa
SMP. STikes Aisyah Pringsewuh
Lampung

