

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN STRES DENGAN KEJADIAN TIPE *PRE MENSTRUAL SYNDROME* (PMS) PADA REMAJA PUTRI DI SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PELITA ILMU DEPOK

¹Putri Wijaya, ²Romaulina Sipayung

¹ putriwijaya787@gmail.com, ² romacyg@yahoo.com

^{1,2} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Pelita Ilmu Depok

ABSTRACT

The physical symptoms and complaints of PMS are divided into several types, namely PMS Anxiety, Craving, Depression and Hyperhydration. According to Dr. Guy E. Abraham about 80% of women experience PMS Anxiety, 60% PMS Hyperhydration, 40% PMS Craving and 20% Depression. In research conducted in Indonesia, it was found that 23% of adolescents in Indonesia experienced premenstrual syndrome symptoms. The cause of PMS is a combination of various factors, namely hormonal, lifestyle (physical activity), micronutrients, and stress (psychological). This type of analytic observational research with a cross-sectional approach. The sampling technique, namely purposive sampling, consisted of 87 young women who met the criteria. The instrument used was a questionnaire. This study uses the chi square test. Purpose: This study aims to determine the relationship between physical activity and stress with the occurrence of premenstrual syndrome types in young women at the Pelita Ilmu Depok High School of Health Sciences. The results showed that the most common type of Premenstrual Syndrome experienced was Type A (Anxiety) (34.5%), light activity (72.4%), and experiencing stress (71.3%). The test results show that there was no relationship between physical activity and the type of Premenstrual Syndrome, p value = 0.609, while there was a relationship between stress and the type of Premenstrual Syndrome, p value = 0.034. There was no relationship between physical activity and the type of premenstrual syndrome, while there was a relationship between stress and the type of premenstrual syndrome.

Keywords : *physical activity, stress, type of premenstrual syndrome*

PENDAHULUAN

Kesehatan individual dan mencegah berbagai penyakit bagi beberapa wanita, gejala Premenstrual syndrome ada yang masuk dalam kategori berat, sehingga dapat mengganggu aktivitas mereka. Kurangnya aktivitas fisik akan menyebabkan defisiensi endorfin dalam tubuh yang dapat mengakibatkan sindrom premenstruasi. Namun dengan aktivitas fisik berupa olahraga dapat merangsang hormon endorfin keluar dan menimbulkan perasaan tenang saat sindrom premenstruasi terjadi (Tambing, 2012).

Salah satu periode dalam rentang kehidupan individu adalah masa remaja.

Fase ini merupakan segmen kehidupan yang penting dalam siklus perkembangan individu, dan merupakan masa transisi yang dapat diarahkan pada perkembangan masa dewasa yang sehat. Masa remaja atau “adolescence” berasal dari bahasa latin “adolescere” yang berarti “tumbuh” menjadi dewasa”. Apabila diartikan dalam konteks yang lebih luas, akan mencakup kematangan mental, emosional, sosial dan fisik. Masa remaja menurut Hurlock (1997) diartikan sebagai suatu masa transisi atau peralihan, yaitu periode dimana individu secara fisik maupun psikis berubah dari masa kanak-kanak ke masa dewasa (Jannah, 2017).

Premenstrual Syndrome merupakan suatu kumpulan keluhan atau gejala fisik,

emosional, dan perilaku yang terjadi pada wanita usia produksi yang muncul secara siklik dalam rentang 7-10 hari sebelum menstruasi dan menghilang setelah darah haid keluar yang terjadi pada suatu tingkatan yang mampu mempengaruhi gaya hidup keluar yang terjadi pada suatu tingkatan yang mampu mempengaruhi gaya hidup dan pekerjaan wanita tersebut dan kemudian diikuti periode waktu bebas gejala sama sekali (Suhailif, 2017).

Prevalensi penderita *Premenstrual Syndrome* pada mahasiswa keperawatandi Libanon sebesar 54,6% dan di Srilanka sebesar 65,7%. Sedangkan prevalensi *Premenstrual Syndrome* di Iran sebesar 98,2%, di Brazil sebesar 39%, di Australia sebesar 44% , dan di Jepang sebesar 34%. Berdasarkan data jurnal *Archives of Internal Medicine*, studi yang dilakukan terhadap 3000 wanita didapatkan hasil sekitar 90% perempuan mengalami *Premenstrual Syndrome* sebelum menstruasi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Indonesia yang di sponsori oleh WHO didapatkan hasil bahwa gejala *premenstrual syndrome* dialami 23% oleh remaja di Indonesia (Nuvitasari et al, 2020).

Pada remaja putri terjadi berbagai perubahan fisik yang ditandai dengan pertumbuhan seks sekunder dan seks primer (menstruasi). Menstruasi yang terjadi terkadang diikuti dengan gangguan-gangguan seperti gangguan siklus, *dysmenorrhea*, dan sindrom *premenstruasi (Premenstrual Syndrome)* (Nuvitasari et al, 2020).

Mayoritas wanita pada usia reproduktif biasanya mengalami satu atau lebih gejala *premenstruasi* pada sebagian besar siklus menstruasi. Keparahan dan frekuensi gejala yang dialami bisa berbeda diantara masing-masing siklus. Dampak yang paling parah dan paling sering pada sindrom pra menstruasi adalah iritabilitas emosional dan tingkahlaku, depresi, gelisah, kelelahan, konsentrasi berkurang, pembengkakan dan rasa tidak nyaman pada payudara dan nyeri di daerah perut (Ramadani, 2012). Jika sindrom

premenstruasi dibiarkan akan menimbulkan gangguan yang lebih parah atau yang sering disebut *Disforia Premenstruasi (Premenstrual Dysphoric Disorder- PMDD)* (Putri, 2017).

Di dunia diperkirakan kelompok remaja berjumlah 1,2 milyar atau 18% dari jumlah penduduk dunia (*WHO Adolescent*, 2020). Menurut Profil Kesehatan Indonesia tahun 2019, jumlah penduduk Indonesia adalah sebesar 2629,274.565 jiwa yang terdiri atas 133.136.131 jiwa penduduk laki-laki dan 133.416.946 jiwa penduduk perempuan (Kemenkes RI, 2020).

Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistika Kabupaten Bogor tahun 2020 jumlah penduduk menurut umur dan jenis kelamin, penduduk pada usia 10-19 tahun dan jenis kelamin perempuan sebanyak 556.909 penduduk perempuan (Badan Pusat Statistik Kab Bogor, 2017).

Menurut Dr. Guy E. Abraham dalam Saryono (2009), ahli kandungan dan kebidanan dari Fakultas Kedokteran UCLA Amerika Serikat, sekitar 80% wanita mengalami gangguan PMS Anxiety, 60% PMS Hyperhydration, 40% PMS Craving dan Depression sebanyak 20%. Hasil penelitian Saputri tahun 2016 didapatkan 7,7% mahasiswi mengalami PMS Anxiety, 3,5% PMS Craving, 2,1% PMS Depression, 1,4% PMS Hyperhydration. Beberapa mahasiswi juga mengalami gejala gabungan misalnya AHDC sebanyak 48,8%, ACD 30,6%, AHC 9,1%, AC 5,8%, AHD 3,3%, HCD 0,8% dan AH sebanyak 0,8% (Saryono, 2009).

Banyak dugaan bahwa sindroma *premenstruasi* terjadi akibat kombinasi dari berbagai faktor yang kompleks dimana salah satunya adalah akibat perubahan hormonal yang terjadi sebelum menstruasi. Selain faktor hormonal, peranan faktor gaya hidup diantaranya aktivitas fisik, mikronutrien juga tidak bisa diabaikan, dan stres (faktor psikologis). Olahraga teratur dapat membantu mengurangi sindroma *premenstruasi* selain memberikan tubuh yang sehat (Ramadani, 2012). Faktor psikologis yaitu stres sangat besar

pengaruhnya terhadap kejadian premenstrual syndrome (Putri, 2017).

Stres sebuah suatu reaksi fisik dan psikis terhadap setiap tuntutan yang menyebabkan ketegangan dan mengganggu stabilitas kehidupan sehari-hari (Priyoto, 2014). Stres adalah respon tubuh yang sifatnya nonspesifik terhadap tuntutan beban yang merupakan respon fisiologis, psikologis dan perilaku dari manusia yang mencoba untuk mengadaptasi dan mengatur baik tekanan internal dan eksternal (stresor). Stres yang berkelanjutan dapat menyebabkan depresi yaitu apabila sense of control atau kemampuan untuk mengatasi stres pada seseorang kurang baik. Menurut dr. Suryo Dharmono, Sp.KJ (K) dari Departemen Psikiatri FKUI prevalensi depresi pada wanita 2 kali lebih tinggi dibanding pria (Saerang et al., 2014). Stres dapat dijadikan sebagai stimulus untuk perubahan dan perkembangan sehingga dalam hal ini dapat dianggap positif atau bahkan perlu (Hidayat, 2012).

Premenstrual syndrome sering sekali mengganggu kegiatan sehari-hari sehingga dapat menurunkan produktivitas seorang wanita. Etiologi dari PMS salah satunya adalah penurunan kadar beta endorfin. Kadar endorfin dapat ditingkatkan dengan melakukan aktifitas fisik. Aktivitas fisik dapat meningkatkan kualitas.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti terhadap 10 remaja putri di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Pelita Ilmu Depok, didapatkan 7 remaja putri menyatakan bahwa dirinya mengalami premenstrual syndrome. Keluhan yang dialami remaja putri tersebut bervariasi mulai dari nyeri perut, sakit pinggang, rasa tegang pada payudara, mood swing dan sensitif. Beberapa remaja putri juga mengeluh mengalami gangguan tidur, sakit kepala, stres dan timbul jerawat pada wajah saat akan menstruasi.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul

“Hubungan Aktivitas Fisik dan Stres dengan Kejadian Premenstrual Syndrome (PMS) pada Remaja Putri di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Pelita Ilmu Depok Tahun 2022”

Rumusan Masalah Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti dapat merumuskan masalah “Bagaimana Hubungan Aktivitas Fisik dan Stres dengan Kejadian Tipe Premenstrual Syndrome (PMS) pada Remaja Putri di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Pelita Ilmu Depok Tahun 2022”.

TUJUAN PENELITIAN

Tujuan Umum Untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dan stres dengan kejadian tipe *premenstrual syndrome* pada remaja putri di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Pelita Ilmu Depok. Tujuan Khusus Untuk mengetahui distribusi frekuensi kejadian tipe *premenstrual syndrome* pada remaja putri di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Pelita Ilmu Depok. Untuk mengetahui distribusi frekuensi aktivitas fisik pada remaja putri di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Pelita Ilmu Depok Untuk mengetahui distribusi frekuensi stres pada remaja putri di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Pelita Ilmu Depok, Untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kejadian tipe premenstrual syndrome pada remaja putri di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Pelita Ilmu Depok. Untuk mengetahui hubungan stres dengan kejadian tipe premenstrual syndrome pada remaja putri di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Pelita Ilmu Depok

METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian observasional analitik yang merupakan suatu penelitian untuk mengetahui bagaimana dan mengapa suatu fenomena terjadi melalui sebuah analisis seperti korelasi atau hubungan antara sebab dan akibat atau faktor resiko dengan efek serta kemudian dapat dilanjutkan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi dari sebab atau faktor resiko tersebut terhadap

akibat atau efek (Masturoh, 2018).

Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian *cross-sectional* adalah suatu penelitian untuk mempelajari dinamika korelasi antara faktor-faktor risiko dengan efek, dengan cara pendekatan, observasional, atau pengumpulan data. Penelitian *cross-sectional* hanya mengobservasi sekali saja dan pengukuran dilakukan terhadap variabel subjek pada saat penelitian (Notoatmodjo, 2010).

Dalam penelitian ini penulis ingin melihat hubungan aktivitas fisik dan stres dengan kejadian premenstrual syndrome (PMS) pada remaja putri di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Pelita Ilmu Depok

Populasi dan Sampel Populasi Populasi dalam penelitian ini adalah Mahamahasiswa di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Pelita Ilmu Depok yang berjumlah 74 orang.

Penentuan besaran sampel dapat dilakukan dengan berbagai pertimbangan. Penelitian ini menggunakan teknik *Purposive Sampling* yaitu teknik

pengambilan sampel yang dilakukan atas dasar pertimbangan peneliti semata yang menganggap bahwa unsur-unsur yang dikehendaki telah ada dalam anggota sampel yang diambil. Sehingga didapatkan hasil sampel berjumlah 50 orang yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi (Surahman et al., 2016).

Kriteria Sampel Kriteria Inklusi Mahasiswa Semester 1, 3, 5, di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Pelita Ilmu Depok mahamahasiswa yang mengalami *premenstrual syndrome* Bersedia untuk dijadikan sampel dalam penelitian Kriteria Eksklusi Responden yang tidak bersedia dijadikan sampel penelitian Responden yang tidak mengalami *premenstrual syndrome*

Lokasi penelitian ini dilakukan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Pelita Ilmu Depok Kecamatan Bojongsari Kabupaten Depok

Waktu penelitian dimulai pada tanggal 10 – 12 Oktober 2022.

HASIL PENELITIAN

Analisis Univariat Distribusi Frekuensi Tipe Premenstrual Syndrome (PMS)

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Tipe *Premenstrual Syndrome* (PMS) pada Remaja Putri di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Pelita Ilmu Depok

Tipe Premenstrual Syndrome (PMS)	F	%
A (Anxiety)	20	34,5
H (Hyperhydration)	15	21,8
C (Craving)	5	10,3
D (Depression)	10	33,3
Jumlah	50	100

Berdasarkan tabel 1 Tipe *Premenstrual Syndrome* (PMS) menunjukkan bahwa responden cenderung mengalami sindrom premenstruasi Tipe A (*Anxiety*). Sehingga total untuk Tipe A (*Anxiety*) yaitu 20 orang (34,5%), Tipe H (*Hyperhydration*) sebanyak 15 orang (21,8%), Kemudian Tipe D (*Depression*) sebanyak 10 orang (33,3%) dan Tipe C (*Craving*) sebanyak 5 orang (10,3%).

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik pada Remaja Putri di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Pelita Ilmu Depok

Aktivitas Fisik	F	%
Ringan	33	72,4
Berat	17	27,6
Jumlah	50	100

Berdasarkan tabel 2 Aktivitas fisik menunjukkan bahwa sebagian besar responden beraktivitas ringan yaitu 33 orang (72,4%). Sedangkan 17 orang (38,1%) beraktivitas berat.

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Stres pada Remaja Putri di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Pelita Ilmu Depok

Stres	F	%
Normal	15	28,7
Stres	35	71,3
Jumlah	87	100

Berdasarkan tabel 3 Stres menunjukkan bahwa 35 orang (71,3%) mengalami stres. Sedangkan sebanyak 15 orang (28,7%) tidak mengalami stres.

Analisis Bivariat Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tipe *Premenstrual Syndrome* (PMS)

Tabel 4
Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tipe *Premenstrual Syndrome* (PMS) pada Remaja Putri di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Pelita Ilmu Depok

Aktivitas Fisik	Tipe <i>Premenstrual Syndrome</i> (PMS)						Jumlah		P Value	
	<i>Anxiety</i>		<i>Hyperhydration Craving</i>		<i>Depression</i>		<i>Anxiety</i>			
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Ringan	10	38,1	5	19,0	2	9,5	8	33,3	25	100
Berat	6	25,0	8	29,2	3	12,5	9	33,3	25	100
Jumlah	16	34,5	13	21,8	5	10,3	17	33,3	50	100

Berdasarkan tabel 4 diatas menunjukkan bahwa mahasiswi beraktivitas ringan Mengalami *Premenstrual Syndrome* Tipe A (*Anxiety*) sebanyak 10 mahasiswi (38,1%) dan Tipe D (*Depression*) sebanyak 8 mahasiswi (33,3%). Mahasiswi beraktivitas berat mengalami *Premenstrual Syndrome* Tipe D (*Depression*) sebanyak 9 mahasiswi (33,3%) dan Tipe H (*Hyperhydration*) sebanyak 8 mahasiswi (29,2%).Setelah dilakukan Uji *Chi Square*

diperoleh nilai sig atau p-value sebesar 0,609. Nilai nilai sig atau p-value yang diperoleh $0,609 > 0,05$ maka H_0 diterima atau H_a ditolak, berarti menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan tipe *Premenstrual Syndrome* (PMS).

Hubungan Stres dengan Tipe Premenstrual Syndrome (PMS)

Tabel 5
Hubungan Stres dengan Tipe *Premenstrual Syndrome* (PMS) pada Remaja Putri di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Pelita Ilmu Depok

Stres	Tipe <i>Premenstrual Syndrome</i> (PMS)								Jumlah	
	<i>Anxiety</i>		<i>Hyperhydration</i>		<i>Craving</i>		<i>Depression</i>		F	%
	F	%	F	%	F	%	F	%		
Normal	11	44,0	9	36,0	1	4,0	4	16,0	25	100
Stres	8	30,6	3	16,1	2	12,9	12	40,3	25	100
Jumlah	19	34,5	12	21,8	3	10,3	1	33,3	50	100

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa mahasiswi yang memiliki tingkat stres normal mengalami *Premenstrual Syndrome* Tipe A (*Anxiety*) ada 11 mahasiswi (44,0%). Sisiwi yang memiliki stres mengalami *Premenstrual Syndrome* Tipe D (*Depression*) ada 4 mahasiswi (16,0%) dan Mahasiswi yang mengalami stres mengalami *Premenstrual Syndrome* Tipe A (*Anxiety*) ada 8 mahasiswi (30,6%), tipe D (*Depression*) ada 12 Mahasiswa (40,3%).Setelah dilakukan Uji *Chi Square* diperoleh nilai sig atau p-value sebesar 0,034. Nilai nilai sig atau *p-value* yang diperoleh $0,034 < 0,05$ maka H_0 ditolak atau H_a diterima, berarti menyatakan bahwa ada hubungan antara stres dengan tipe *Premenstrual Syndrome* (PMS).

PEMBAHASAN

Univariat

1. Tipe *Premenstrual Syndrome* (PMS)

Tipe *Premenstrual Syndrome* (PMS) Berdasarkan hasil penelitian bahwa Tipe *Premenstrual Syndrome* (PMS) pada Mahasiswi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Pelita Ilmu Depok cenderung mengalami sindrom pramenstruasi Tipe *Premenstrual Syndrome* (PMS) menunjukkan bahwa responden cenderung mengalami sindrom premenstruasi Tipe A (*Anxiety*). Sehingga total untuk Tipe A (*Anxiety*) yaitu 20 orang (34,5%), Tipe H (*Hyperhydration*) sebanyak 15 orang (21,8%), Kemudian Tipe D (*Depression*) sebanyak 10 orang (33,3%) dan Tipe C (*Craving*) sebanyak

Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Dr. Guy E. Abraham, ahli kandungan dan kebidanan dari Fakultas Kedokteran UCLA, AS, membagi PMS menurut gejalanya yakni PMS *Anxiety*, *Hyperhydration*, *Craving*, dan *Depression*. Sebanyak 80% gangguan PMS termasuk *Anxiety*. Namun presentase kejadian masing-masing Tipe PMS pada penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya. Pada penelitian yang dilakukan oleh Dr. Guy E. Abraham presentase kejadian PMS tipe *Anxiety* sebesar 80% dan tipe *Depression* sebesar

20%, sedangkan dalam penelitian ini didapatkan hasil presentase kejadian PMS tipe *Anxiety*

sebesar 34,5% dan tipe *Depression* sebesar 33,3%.

Dari hasil penelitian yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa tipe premenstrual syndrome yang paling banyak diderita oleh responden adalah *premenstrual syndrome* tipe A (*Anxiety*) dan tipe D (*Depression*). Gejala yang timbul pada *premenstrual syndrome* tipe A adalah rasa cemas, sensitif, saraf tegang, perasaan labil, bahkan beberapa wanita mengalami depresi ringan sampai sedang saat sebelum mendapat haid. Sedangkan tipe D (*Depression*) ditandai dengan gejala rasa depresi, ingin menangis, lemah, gangguan tidur, pelupa, bingung, sulit dalam mengucapkan kata-kata (verbalisasi), bahkan kadang-kadang muncul rasa ingin bunuh diri atau mencoba bunuh diri.

Menurut asumsi peneliti, kejadian tipe premenstrual syndrome yang terjadi pada responden sebagian besar mengalami gejala tipe A (*Anxiety*) yang artinya kecemasan dan tipe D (*Depression*) yang artinya depresi. Berarti sebagian responden mengalami kecemasan, kecemasan itu sendiri sangat mempengaruhi timbulnya sindrom pramenstruasi. Kecemasan akan mempengaruhi psikologis yaitu mempengaruhi kerja hipotalamus. Hipotalamus akan mempengaruhi kerja hormon yang akhirnya menjadi tidak seimbang yang akan mengakibatkan kadar serotonin di otak menurun. Kadar serotonin yang rendah akan menimbulkan banyak keluhan seperti payudara nyeri, pinggang merasa sakit, nyeri perut, pembengkakan tangan dan kaki, mudah lelah, pusing, mudah bingung, mudah pingsan dan sebagainya.

2. Aktivitas Fisik

Aktivitas Fisik Hasil penelitian

yang diperoleh bahwa sebagian besar responden melakukan aktivitas ringan (72,4%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden cenderung melakukan aktivitas yang ringan dari pada aktivitas yang berat.

Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) 2018 menunjukkan proporsi penduduk Indonesia usia lebih dari 10 tahun yang kurang melakukan aktivitas fisik jumlahnya meningkat dari 26,1% pada tahun 2013 menjadi 33,5% pada tahun 2018. Hasil penelitian ini sesuai dengan Riskesmas tahun 2018, bahwa penduduk Indonesia usia lebih dari 10 tahun kurang melakukan aktivitas. Dalam penelitian ini sebagian besar responden beraktivitas ringan (86,2%), sedangkan yang beraktivitas berat (33,3%). Usia responden dalam penelitian ini 12-15 tahun menunjukkan bahwa ada kesamaan, karena dalam pengelompokan usia Riskesmas rentang usia responden merupakan kelompok usia kurang melakukan tingkat aktivitas fisik dalam kesehariannya (Kemenkes RI, 2018).

Hal ini juga sesuai dengan penelitian Surmiasih (2016) pada mahasiswa SMP PGRI Pagelaran yang berjumlah 40 orang. Terdapat 20 responden atau 50% dari total responden penelitian berada dalam kategori aktivitas fisik ringan, 14 responden (35%) berada dalam kategori aktivitas fisik sedang dan terdapat 6 mahasiswa (15%) aktivitas fisik dalam kategori berat.

Kekurangan aktivitas fisik menyebabkan tidak adanya implus saraf yang merangsang hipotalamus dan hipofisis untuk mengeluarkan β -endorphin sehingga tidak terjadi perbaikan fisik dan emosional pada wanita (Ratna, 2014). Menurut WHO aktivitas fisik sebagai setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi. Aktivitas fisik mengacu pada semua gerakan termasuk selama waktu senggang. Baik aktivitas fisik intensitas sedang dan kuat meningkatkan kesehatan. Aktivitas fisik secara teratur terbukti dapat

membantu mencegah dan mengelola penyakit tidak menular, hipertensi, menjaga berat badan yang sehat dan dapat meningkatkan kesehatan mental, kualitas hidup dan kesejahteraan (WHO, 2020).

Sebagian besar responden dalam penelitian ini beraktivitas fisik ringan. Aktivitas fisik ringan ini yaitu kegiatan yang hanya memerlukan sedikit tenaga dan biasanya tidak menyebabkan perubahan dalam pernapasan. Energi yang dikeluarkan < 3,5 Kcal/menit. Contoh aktivitas fisik ringan seperti berjalan santai di rumah, kantor atau pusat perbelanjaan, duduk bekerja di depan komputer, membaca, menulis, menyetir dan mengoperasikan mesin dengan posisi duduk atau berdiri, berdiri melakukan pekerjaan rumah tangga ringan seperti mencuci piring, setrika, memasak, menyapu, mengepel lantai dan menjahit.

Menurut Kusumo (2020) anak-anak dan remaja yang berusia 5–17 tahun harus melakukan aktivitas fisik dengan intensitas sedang hingga kuat minimal 60 menit setiap hari. Aktivitas fisik yang dilakukan sebagian besar merupakan aktivitas aerobik. Melakukan aktivitas intensitas kuat termasuk yang memperkuat otot dan tulang minimal 3 kali per minggu.

Peneliti berasumsi bahwa aktivitas ringan yang dilakukan pada 72,4% responden dikarenakan sebagian besar aktivitas responden pada hari Senin sampai Jumat adalah belajar. Dan juga kondisi pandemic ini yang memang mengharuskan belajar dari rumah sehingga mereka hanya melakukan duduk sambil menulis, membaca, belajar secara daring di depan laptop atau handphone. Sedangkan pada hari libur sebagian responden menghabiskan waktu dengan tidur, menonton tv, dan bermain handphone.

3. Stres

Hasil penelitian ini menunjukkan mahasiswi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Pelita Ilmu Depok yang mengalami stres berjumlah 35 orang (71,3%) mengalami stres. Sedangkan sebanyak 15 orang

(28,7%) tidak mengalami stres.

Penelitian ini sesuai dengan penelitian Bramanda (2019) pada mahasiswi MTS Khazanah Kebajikan dengan tingkat stres ringan berjumlah 30 orang dengan presentase 30%. tingkat stres normal berjumlah 25 orang dengan presentase 25%. tingkat stres berat berjumlah 20 orang dengan presentase 20% dan tingkat stres sangat berat berjumlah 6 orang dengan presentase 6%.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nuvitasari et al. (2020) pada Mahasiswi SMK Islam didapatkan hasil data bahwa sebagian besar responden mengalami tingkat stres berat yaitu 21 responden (26,25%) dan sisanya responden mengalami tingkat stres normal, ringan, sedang, dan sangat berat.

Berdasarkan teori stres merupakan bagian dari kehidupan yang mempunyai efek positif dan negatif yang disebabkan karena perubahan lingkungan. Secara sederhana stres adalah kondisi di mana adanya respons tubuh terhadap perubahan untuk mencapai normal. Sedangkan stresor adalah sesuatu yang dapat menyebabkan seseorang mengalami stres. Stresor dapat berasal dari internal misalnya, perubahan hormon, sakit maupun eksternal misalnya, temperatur dan pencemaran (Kasiati & Rosmalawati, 2016).

Menurut asumsi peneliti, setiap responden memiliki tingkatan stres masing-masing. Hal ini disebabkan karena tingkat sensitivitas atau kepekaan dan kemampuan setiap individu mentoleransi paparan stres juga ikut berpengaruh. Masing-masing individu berbeda-beda pada tingkatan kesensitifannya dalam merespon atau mentolerasi paparan stres tersebut. Pada kondisi tertentu stimulus yang terjadi pada individu tertentu dapat menimbulkan stres, tetapi dikondisi lain bisa saja stimulus itu tidak menimbulkan stres. Respon terhadap stres disetiap individu akan berbeda, meskipun memiliki stresor yang sama.

Bivariat

1. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tipe *Premenstrual Syndrome* (PMS)

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tipe *Premenstrual Syndrome* (PMS) Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswi beraktivitas ringan mengalami *Premenstrual Syndrome* Tipe A (*Anxiety*) sebanyak 16 mahasiswi (34,5%) dan Tipe D (*Depression*) sebanyak 17 mahasiswi (33,3%). Mahasiswi beraktivitas berat mengalami *Premenstrual Syndrome* Tipe D (*Depression*) sebanyak 9 mahasiswi (33,3%) dan Tipe H (*Hyperhydration*) sebanyak 8 mahasiswi (29,2%).

Setelah dilakukan Uji *Chi Square* diperoleh nilai sig atau p-value sebesar 0,609. Nilai sig atau p-value yang diperoleh $0,609 > 0,05$ maka H_0 diterima atau H_a ditolak, berarti menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan tipe *Premenstrual Syndrome* (PMS).

Hasil ini sesuai dengan penelitian Anindita (2016) pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Andalas bahwa gangguan menstruasi terjadi pada 73,3% mahamahasiswi dengan gangguan yang paling sering terjadi yaitu dysmenorrhea sebanyak 63,3%. Sebagian besar mahamahasiswi tersebut memiliki aktivitas fisik harian yang cukup menurut rekomendasi WHO yaitu sebanyak 60%. Hasil uji statistik menggunakan chi-square tidak ditemukan adanya hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan gangguan menstruasi ($p=0,846$).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Suhailif (2017) pada mahamahasiswi fakultas ilmu sosial dan ilmu politik Universitas Airlangga bahwa korelasi yang diuji untuk mengetahui hubungan antara *premenstrual syndrome* dengan tingkat aktivitas fisik

dengan menggunakan uji Chi – Square dengan p value = 0,678. Hasil dari analisis tersebut menunjukkan bahwa H_0 = diterima, yang berarti tidak ada hubungan antara *premenstrual syndrome* dengan tingkat aktivitas fisik.

Namun hasil penelitian ini berbeda dengan hasil penelitian Surmiasih (2016) pada siswa SMP PGRI Pagelaran bahwa dari hasil uji statistik dengan menggunakan uji chi square didapatkan nilai p-value = $0,035 < \alpha 0,05$ maka dapat disimpulkan terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan sindrom *premenstruasi* pada mahasiswi SMP PGRI 1 Pagelaran Kecamatan Pagelaran Tahun 2016.

Aktivitas fisik aktif adalah latihan fisik yang dilakukan 3-5 kali dalam seminggu. Seperti lari, senam, bermain bola dan aktivitas olahraga lainnya. Banyak dugaan bahwa sindroma *premenstruasi* terjadi akibat kombinasi dari berbagai faktor yang kompleks dimana salah satunya adalah akibat perubahan hormonal yang terjadi sebelum menstruasi. Selain faktor hormonal, peranan faktor gaya hidup diantaranya aktivitas fisik dan mikronutrien juga tidak bisa diabaikan, Olahraga teratur dapat membantu mengurangi sindroma *premenstruasi* selain memberikan tubuh yang sehat (Surmiasih, 2016).

Faktor aktivitas fisik kebiasaan olahraga yang kurang dapat memperberat sindroma *premenstruasi*. Kurangnya aktivitas fisik ini mempengaruhi keparahan sindroma *premenstruasi*. Namun masih sedikit bukti yang mendukung jelas hubungan aktivitas fisik dengan sindroma *premenstruasi*. Aktivitas fisik secara teratur direkomendasikan untuk mengurangi kelelahan dan depresi terkait sindroma *premenstruasi*.

Beberapa sumber menyatakan latihan erobik adalah alternatif yang efektif untuk mengurangi sindroma *premenstruasi*. Beberapa mekanisme biologis dapat menjelaskan hubungan aktivitas fisik dengan sindroma *premenstruasi*. Aktivitas fisik dapat meningkatkan endorfin, menurunkan estrogen dan hormon steroid

lainnya, meningkatkan transportasi oksigen dalam otot, mengurangi kadar kortisol dan meningkatkan (Surmiasih, 2016).

Menurut asumsi peneliti, aktivitas fisik ringan yang dilakukan pada sebagian besar responden ini menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik yang mereka lakukan seperti halnya aktivitas fisik yang dilakukan di kehidupan sehari-hari. Hal tersebut tidak bisa digolongkan dalam olahraga. Sedangkan tingkat aktivitas fisik dapat meningkatkan endorfin, menurunkan estrogen dan hormon steroid lainnya, meningkatkan transportasi oksigen dalam otot, mengurangi kadar kortisol dan meningkatkan keadaan psikologis. Penelitian ini memberikan informasi tambahan bahwa aktivitas fisik tidak dipengaruhi oleh tipe Premenstrual Syndrome (PMS) yang dialami mahasiswa SMP.

2. Hubungan Stres dengan Tipe Premenstrual Syndrome (PMS)

Berdasarkan tabel 4.5 menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat stres normal mengalami Premenstrual Syndrome Tipe A (*Anxiety*) ada 11 mahasiswa (44,0%). Sisiwi yang memiliki stres mengalami Premenstrual Syndrome Tipe D (*Depression*) ada 4 mahasiswa (16,0%) dan Mahasiswa yang mengalami stres mengalami Premenstrual Syndrome Tipe A (*Anxiety*) ada 8 mahasiswa (30,6%).

Setelah dilakukan Uji *Chi Square* diperoleh nilai sig atau *p-value* sebesar 0,034. Nilai nilai sig atau *p-value* yang diperoleh $0,034 < 0,05$ maka H_0 ditolak atau H_a diterima, berarti menyatakan bahwa ada hubungan antara stres dengan tipe Premenstrual Syndrome (PMS)

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Afriyanti & Lestiwati (2021) pada mahasiswa DIV Bidan Pendidik Universitas Respati Yogyakarta bahwa berdasarkan hasil uji Spearman Rank dengan taraf signifikansi (α) 0,05 atau tingkat kepercayaan 95%, diperoleh nilai *p-value* 0,026 dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0,165 yang bermakna bahwa

hubungan antara tingkat stres dengan kejadian pramenstruasi sindrom pada mahasiswa DIV Bidan Pendidik Universitas Respati Yogyakarta signifikan dan tidak searah (negatif). Hubungan yang negatif signifikan antara tingkat stres dengan kejadian premenstrasi sindrom, artinya semakin rendah tingkat stres responden maka semakin sedikit responden yang mengalami pramenstruasi sindrom dan semakin tinggi tingkat stres responden maka semakin banyak yang mengalami pramenstruasi sindrom.

Penelitian ini juga diperkuat dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Nuvitasari (2020) pada mahasiswi SMK Islam, berdasarkan hasil uji Spearman's rho menunjukkan terdapat hubungan (korelasi) antara tingkat stres dengan premenstrual syndrome pada mahasiswi SMK Islam dengan nilai koefisien korelasi spearman sebesar 0,681 dengan *p-value* 0,0001 sehingga $\rho < \alpha = 0,05$ maka H_0 ditolak. Hasil penelitian ini menyebutkan bahwa koefisien korelasi spearman yang sebesar 0,681 dan bertanda positif. Artinya hubungan antara tingkat stres dengan premenstrual syndrome pada mahasiswi SMK Islam kuat dan searah.

Menurut Saryono dkk (2009) faktor psikis yaitu stres sangat besar pengaruhnya terhadap kejadian Premenstrual Syndrome (PMS). Gejala-gejala Premenstrual Syndrome (PMS) akan semakin meningkat jika didalam diri seorang wanita mengalami tekanan. Sampai saat ini penyebab Premenstrual Syndrome (PMS) belum bisa dijelaskan secara ilmiah. Beberapa teori menyebutkan Premenstrual Syndrome (PMS) terjadi karena tidak keseimbangan antara hormon estrogen juga bisa menimbulkan Premenstrual Syndrome (PMS). Walaupun demikian, Premenstrual Syndrome (PMS) biasanya lebih mudah terjadi pada wanita yang peka terhadap perubahan hormonal dalam siklus haid.

Gejala stres berbeda pada setiap orang karena pengalaman stres bersifat pribadi. Mengenai gejala tersebut para ahli memberikan beberapa penjelasan. Gejala

stres seperti gejala stres secara fisik meliputi : sakit kepala, pusing dan pening; tidur tidak teratur, insomnia (sulit tidur), tidur melantur, serta gejala emosional antara lain : gelisah atau cemas; sedih, depresi, mudah menangis; merana jiwa dan hati, suasana hati berubah-ubah cepat; mudah panas dan marah, dan juga gejala kognitif misalnya: sulit berkonsentrasi atau memusatkan pikiran untuk membuat keputusan; mudah terlupa dan lain-lain.

Peneliti berasumsi bahwa sebagian besar responden mengalami premenstrual syndrome Tipe A (*Anxiety*) yang artinya kecemasan dan Tipe D (*Depression*) yang artinya depresi. Hal ini berhubungan dengan stres yang dialami responden. Disebabkan karena stress ini memiliki gejala yang sama dengan tipe premenstrual syndrome baik itu tipe A ataupun tipe D, gejalanya seperti gejala fisik meliputi sakit kepala, pusing dan pening; tidur tidak teratur, insomnia, serta gejala emosional meliputi gelisah atau cemas, sedih, depresi, mudah menangis, dan juga gejala kognitif meliputi sulit berkonsentrasi atau memusatkan pikiran untuk membuat keputusan. Maka dari itu apabila tingkat stres yang dialami semakin meningkat (berat) maka premenstrual syndrome yang dialami akan semakin meningkat (berat) juga dan sebaliknya. Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara stres dengan tipe premenstrual syndrome.

Keterbatasan Peneliti Penelitian ini mempunyai keterbatasan yaitu keterbatasan waktu yang kurang lama dalam penelitian. Kemudian keterbatasan komunikasi secara langsung pada responden dikarenakan pada masa pandemic sistem pembelajaran daring sehingga untuk pengambilan data tidak dilakukan pengawasan secara langsung.

KESIMPULAN

Simpulan penelitian ini sebagai berikut

1. Tipe Premenstrual Syndrome (PMS) pada mahasiswi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Pelita Ilmu Depok yang

paling banyak dialami adalah Tipe A (*Anxiety*) sebanyak 34,5%. Pada mahasiswi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Pelita Ilmu Depok 72,4% melakukan aktivitas ringan dan 71,3 % sisiwi mengalami stres.

2. Hasil Uji Chi Square menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan tipe Premenstrual Syndrome (PMS) pada mahasiswi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Pelita Ilmu Depok dengan p value = 0,609. Sedangkan ada hubungan antara stres dengan tipe Premenstrual Syndrome (PMS) pada mahasiswi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Pelita Ilmu Depok dengan p value = 0,034.

SARAN

Diharapkan Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya untuk meneliti lebih lanjut mengenai hubungan aktivitas fisik dan stres dengan kejadian tipe *Premenstrual Syndrome* (PMS).

DAFTAR PUSTAKA

- Afriyanti, N., & Lestiwati, E. (2021). Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Premenstruasi Sindrom pada Mahasiswa DIV Bidan Pendidik Universitas Respati Yogyakarta. *Jurnal Ilmu Kesehatan Immanuel*, 14(2), 71. <https://doi.org/10.36051/jiki.v14i2.135>
- Anindita, P., Darwin, E., & Afriwardi, A. (2016). Hubungan Aktivitas Fisik Harian dengan Gangguan Menstruasi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 5(3), 522–527. <https://doi.org/10.25077/jka.v5i3.570>
- Badan Pusat Statistik Kab Bogor. (2017). Jumlah Penduduk Kabupaten Bogor Menurut Kecamatan Tahun 2014-

2017.
<https://bogorkab.bps.go.id/statictable/2017/05/18/9/jumlah-penduduk-kabupaten-bogor-menurut-kecamatan-.html>
- Bramanda, D. S. (2019). Hubungan Tingkat Stres dengan Usia Menarche Pada Mahasiswi Kelas 8 dan 9 MTS Khazanah Kebajikan Tahun 2019. Skripsi. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Hidayat. (2012). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan*. Salemba Medika.
- Kasiati, & Rosmalawati, N. W. D. (2016). Kebutuhan Dasar Manusia I.
- Tambing, Y. (2012). *Aktivitas Fisik dan Sindrom Premenstruasi pada Remaja*. Universitas Gajah Mada.
- Kemkes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Kementerian Kesehatan RI, 53(9), 1689–1699.
- Kemkes RI. (2020). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019. In *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://doi.org/10.5005/jp/books/112575>
- Kusumo, M. P. (2020). Pemantauan aktivitas fisik (Cetakan Pe). The Journal Publishing.
- Masturoh, I. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan (N. T. Anggita (Ed.); Vol.1).
- Notoatmodjo. (2010). Metodologi Penelitian Kesehatan. Rineka Cipta.
- Nuvitasari, W. E., Kristiana, A. S., Studi, P., Ners, P., Tinggi, S., Kesehatan, I., Malang, K., & Timur, J. (2020). *Tingkat Stres Berhubungan Dengan Premenstrual Syndrome Pada Stress Level Connected With Premenstrual Syndrome on Student in Islamic Vocational High School*. 8(2), 109–116.
- Priyoto. (2014). *Konsep Manajemen Stress*. Nuha Medika.
- Putri, K. M. (2017). Hubungan Aktifitas Fisik Dan Depresi Dengan Kejadian Sindrom Pra Menstruasi. *Jl-KES (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 1(1), 18–24. <https://doi.org/10.33006/ji-kes.v1i1.55>
- Raymond, R. (2017). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kemiskinan Di Propinsi Kepulauan Riau. *Jurnal Akrab Juara*, 2(3), 14-24.
- Ratna, A. wijayanti. (2014). Hubungan Antara Aktivitas Kegiatan Fisik Pada Remaja Putri Kelas XI SMA Negeri 2 Batu. Universitas Airlangga : Surabaya.
- Saerang, A., Suparman, E., & Lengkong, R. A. (2014). Hubungan Antara Stres Dengan Pola Menstruasi Pada Mahamahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado Angkatan 2010. *E-CliniC*, 2(3). <https://doi.org/10.35790/ecl.2.3.2014.5759>
- Saryono, W. (2009). *Sindrom Premenstruasi : Mengungkap tabir Sensitifitas perasaan menjelang Menstruasi* (Cetakan I). Nuha Medika.
- Suhailif, F. (2017). *Hubungan Premenstrual Syndrome dengan Tingkat Aktivitas Fisik Pada Mahamahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Airlangga*. Semarang: Universitas Diponego Departemen Antropologi, FISIP, Universitas Airlangga.
- Surahman, Rahmat, M., & Supardi, S. (2016). Metodologi Penelitian (Cetakan Pe). Pusdik SDM Kesehatan.
- Surmiasih, S. (2016). Aktivitas Fisik dengan Sindrom Premenstruasi Pada Siswa SMP. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(2), 71–78. <https://doi.org/10.30604/jika.v1i2.24>