**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN SINDROM** **PREMENSTRUASI PADA SISWI KELAS XI** **SMA NEGERI 8 YOGYAKARTA** **TAHUN 2016**

**Nadiawati1, Vitrianingsih2, Istri Yuliani3**

1,2,3Universitas Respati Yogyakarta

Email: [anandinnadiya@gmail.com](mailto:anandinnadiya@gmail.com)

**Abstrak**

Sindrom premenstruasi merupakan gangguan kesehatan yang dialamioleh wanita umur produktif menjelang menstruasi. Berdasarkan etiologi, sindrom premenstruasi yang dapat menganggu kualitas hidup remaja baik secara psikologi maupun terhadap pendidikannya belum dapat diketahui secara pasti. Salah satu faktor yang dicurigai sebagai pemicu terjadinya sindrom premenstruasi dapat berupa perilaku aktivitas fisik. Studi pendahuluan menunjukkan 80 % siswi mengalami sindrom premenstruasi dengan aktivitas fisik yang ringan. Untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian sindromprementruasi. Jenis penelitian ini adalah*survey analitik*dengan rancangan*cross**sectional*. Pengambilan sampel dengan menggunakan *simple random sampling*. Subyekpenelitian adalah siswi kelas XI di SMAN 8 Yogyakarta yaitu sebanyak 113 siswi. Analisis data menggunakan uji statistik *Chi-square*. Hasil penelitian pada 113 siswi, didapatkan 37,2% mengalami sindrompremenstruasi, dan 62,8% tidak sindrom premenstruasi, dan berdasarkan tingkat aktivitas didapatkan 18,6% kategori ringan, 38 % sedang, dan 43,4% kategori berat. Berdasarkan uji statistic C*hi-square* didapatkan nilai *p-value* 0,000<0,05 dan nilai *X2* hitung>*X2* tabel yaitu 18,335>5,991 menunjukkan hasil ada hubungan aktivitas fisik dengan kejadian sindrom premenstruasi dan *coefisien contingensi* didapatkan 0,378 sehingga aktivitas fisik hanya berkontribusi 37,8% terhadap kejadian sindrom premenstruasi dan koefisien korelasinya berada pada kategori rendah (0,378). Kesimpulan pada penelitian ini adalah ada hubungan Aktivitas fisik dengan kejadian sindrom premenstruasi.

**Kata kunci :** Sindrom premenstruasi, aktivitas fisik

**THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND**

**PREMENSTRUAL SYNDROME OCCURRENCE ON STUDENTS**

**OF CLASS XI IN SMAN 8 YOGYAKARTA, 2016**

**Abstract**

Pre-menstrual syndrome is the health problems experienced by women ofproductive age before menstruation. Based on the etiology, pre-menstrual syndrome, which can disrupt the quality of life of the adolescents both psychologically and towards their education, is yet to be explained in certainty. One factor that is suspected as a trigger of pre-menstrual syndrome can be physical activity behavior. Preliminary study showed that 80% of female students experienced pre-menstrual syndrome with mild physical activity. To determine the relationship between physical activities with pre-menstrualsyndrome occurrence. This type of research is analytic survey with cross sectional design.Samples were taken using simple random sampling. The subjects were 113 students of class XI in SMAN 8 Yogyakarta. The data were analyzed using Chi-square statistical test. The results of the study on 113 students showed that 37.2% experienced pre-menstrual syndrome, and 62.8% had no pre-menstrual syndrome. Based on the level of activity, the study showed 18.6% did mild physical activity, 38% moderate, and 43.4% in heavy physical activity category. The Chi-square statistical test obtained p-value 0.000<0.05 and value X2 count>X2 table is 18.335>5.991 which means that there is a relationship between physical activity and the occurrence of pre-menstrual syndrome and the contingency coefficient was 0.378, showing that physical activity contributes only 37.8 % to the occurrence of pre-menstrual syndrome and the correlation coefficients were in the low category (0.378). Conclusion this study is a relationship between the physical activity with the pre-menstrual syndrome occurrence.

**Keywords:** pre-menstrual syndrome, physical activity

**Pendahuluan**

Sindrom premenstruasi adalah sekumpulan keluhan dan gejala fisik, emosional, dan prilaku yang terjadi pada wanita reproduksi, yang muncul secara siklik dalam rentang waktu 7-10 hari sebelum menstruasi dan menghilang setelah darah haid keluar yang terjadi pada suatu tingkatan yang mampu memengaruhi gaya hidup dan aktivitas.1

Berdasarkan laporan *World Health* *Organisation* (WHO) sindrom premenstruasi memilikiprevalensi lebih tinggi di negara-negara Asia dibandingkan dengan negara-negara Barat. Frekuensi gejala premenstruasi cukup tinggi pada wanita Indonesia dari 260 orang wanita usia subur, yaitu 80–90% memiliki setidaknya satu gejala sindrom pramenstruasi, dengan tingkat sindrom pramenstruasi sedang hingga berat sebesar (3,9%) sehingga mengganggu kegiatan.

Berbagai gejala emosional yang paling umum dialami wanita saat prahaid meliputi perasaan mudah tersinggung sebanyak 48% dan timbul suatu kecemasan ketika menghadapi sindrom premenstruasi, kurang berenergi atau lemas 45%, dan mudah marah 39%. Gejala fisik yang paling umum dialami wanita meliputi kram atau nyeri perut 51%, nyeri sendi, otot atau punggung 49%, nyeri pada payudara 46%, dan perut kembung 43%.3

Dampak yang ditimbulkan oleh gejala sindrom premenstruasi khusus bagi para remaja putri yang bersekolah, dapat menganggu kualitas kesehatan, konsentrasi, prestasi dan keaktifan kegiatan belajar di sekolah. Penyebab sindrom pramenstruasi belum diketahui secara pasti, walaupun dari beberapa literatur yang ada, dikatakan bahwa faktor penyebab utamanya adalah akibat adanya ketidakseimbangan kerja dari hormon

*estrogen* dan *progesteron* serta adanya perubahan kadar serotonin4. Defisiensi *endorphin* merupakan salah satu penyebab sindrom premenstruasi. *Endorphin* dibuat dalam tubuh yang terlibatdalam sensasi *euphoria* dan nyeri.5

Bukti *anekdot* menunjukkan bahwa latihan fisik sedang dapat membantu mengurangi *dismenorea* dan sindrom premenstruasi dengan cara mendistraksi perhatian dan nyeri, menghasilkan perasaan relaksasi, dan mengurangi stres.4

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada 10 siswi kelas XI di SMA Negeri 8 Yogyakarta pada 27 Februari 2016 dan didapatkan hasil 20% tidak mengalami sindrom premenstruasi dan 80% mengalami sindrom premenstruasi 87,5% diantaranya melakukan aktivitas fisik tidak rutin, 12,5% diantaranya melakukan aktivitas fisik rutin setiap minggu. Ditemukan 5-10 gejala yang timbul setiap bulannya sehingga gejala tersebut menganggu aktivitas keseharian mereka baik dirumah maupun disekolah.

**Metode**

Jenis penelitian ini adalah *survey* *analitik* mencoba menggali bagaimanahubungan antara aktivitas fisik mempengaruhi kejadian sindrom premenstruasi. Metode pendekatan yang digunakan adalah *cross* *sectional* yakni dengan cara pendekatan,observasi atau pengumpulan data sekaligus pada suatu saat (*point time approach*). Penelitian ini dilaksanakan selama 3 hari yaitu pada tanggal 22, 25 dan 26 Juli 2016 di SMA Negeri 8 Yogyakarta.

Populasi dalam penelitian ini sebanyak 157 siswi, dan jumlah sampel sebanyak 113 siswi. Cara pengambilan sampel ini adalah dengan *purposive sampling* dan untuk memilih sampel dari masing-masing kelas digunakan teknik *simple random sampling*. Analisis data yang digunakan adalah analisa univariat dan analisa bivariat. Analisis univariat dengan menggunakan distribusi frekuensi dan analisis bivariat dengan menggunakan uji statistik *Chi* *Square*.

**Hasil Penelitian**

1. **Karakterisitik siswi berdasarkan Umur**

**Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik siswi kelas XI SMA Negeri 8 Yogyakarta**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Karakteristik** | | **Frekuensi** | | **Persentase** |
|  |  |  | **(f)** |  | **(%)** |
|  | **Umur** |  |  |  |  |
|  | 16 Tahun | | 27 |  | 23,9 |
|  | 17 Tahun | | 81 |  | 71,7 |
|  | 18 Tahun | | 5 |  | 4,4 |
|  | **Total** |  | 113 |  | 100 |
|  | **Usia Menarche** | |  |  |  |
|  | < 12 Tahun | 12 | 45 |  | 39,8 |
|  | ≥ 12Tahun |  | 68 |  | 60,2 |
|  | **Total** |  | 113 |  | 100 |

Sumber : Data Primer. Diolah 2016

1. **Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik**

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Aktivitas**

**Fisik pada Siswi kelas XI SMA Negeri 8 Yogyakarta Tahun 2016**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Aktivitas** | **Frekuensi** | **Persentase** |
| **Fisik** | **(f)** | **(%)** |
| Ringan | 21 | 18,6 |
| Sedang | 43 | 38,0 |
| Berat | 49 | 43,4 |
| **Total** | **113** | **100** |

Sumber : Data Primer. Diolah 2016

1. **Distribusi kejadian Sindrom Premenstruasi**

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Sindrom**

**Premenstruasi pada Siswi kelas XI SMA Negeri 8 Yogyakarta Tahun 2016**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Sindrom** | **Frekuensi** | **Persentase** |
| **premenstruasi** | **(f)** | **(%)** |
| Ya | 42 | 37,2 |
| Tidak | 71 | 62,8 |
| **Total** | **113** | **100** |

Sumber : Data Primer. Diolah 2016

1. **Analisis Hubungan Antara Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Sindrom Premenstruasi**

**Tabel 4. Hubungan Aktivitas Fisik dan Sindrom Premenstruasi pada Siswi Kelas XI SMA Negeri 8 Yogyakarta Tahun 2016**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Sindrom premenstruasi** | | | |  | **Total** | ***X*** | **p-value** | **C** |  |
|  |  |  |  |  |  |  | **hitung** |  |  |  |
|  |  | **Ya** | **Tidak** | |  |  |  |  |  |  |
|  | **(n)** | **(%)** | **(n)** | **(%)** | **(N)** | **(%)** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Aktivitas Ringan | 16 | 76,2 | 5 | 23,8 | 21 | 100 | **18,335** | **0,000** |  |  |
| Sedang | 15 | 34,9 | 28 | 65,1 | 43 | 100 | **0,378** |  |
|  |  |  |
| Berat | 11 | 22,9 | 38 | 77,6 | 48 | 100 |  |  |  |  |
| **Total** | 42 | 37,2 | 71 | 62,8 | 113 | 100 |  |  |  |  |

Sumber : Data Primer. Diolah 2016

**Pembahasan**

1. **Karakteristik siswi**

Hasil penelitian menunjukkan paling banyak siswi dalam kategori usia remaja akhir antara umur 17-19 tahun yaitu usia 17-18 tahun sebanyak 86 siswi (76,1%), dan remaja usia pertengahan antara usia 14-16 tahun yaitu usia 16 tahun sebanyak 27 siswi (23,9 %).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswi mengalami *menarche* pada usia ≥12 tahun. Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami *menarche* pada usia ≥ 12 tahun (12-14tahun).6 Usia *menarche* tergolong normal pada rentang usai 12-14 tahun. *Menarche* pada usia<12 tahun tergolong *menarche* dini sementara *menarche* padausia≥12 tahun tergolong *menarche* normal atau lambat. Sindrom premenstruasi terjadi setelah *menarche*, atau berdasarkan penelitian rata-rata umumnya 2 tahun pasca *menarche*. Sesuai dengan onset *menarche* sekitar usia 12-14 tahun, sindrom premenstruasi diperkirakan mulai timbul sejak sekitar usia 14-16 tahun.

Mekanisme antara usia *menarche* yang dikaitkan dengansindrom premenstruasi masih belum jelas, namun ada kemungkinan bahwa proses pematangan dari sisi fisiologi dan psikologi yang belum

sepenuhnya sempurna pada awal fungsi ovarium yang bertanggung jawab atas hubungan tersebut. Usia *menarche* dewasa ini sering dikaitkan dengan predikator onset dan derajat keparahan sindrom premenstruasi.5

1. **Karakteristik Aktivitas fisik**

Hasil penelitian menunjukkan paling banyak responden melakukan aktivitas berat hingga sedang. Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu dengan judul “Hubungan tingkat Aktivitas fisik, IMT, Lingkar Pinggang dengan derajat *premenstrual syndrome* wanita usia subur”7 menunjukkan karakteristik responden berdasarkan aktivitas fisik yaitu paling banyak responden melakukan aktivitas fisik berat. Aktivitas fisik diukur menggunakan metode IPAQ *(International Physical Activity Quistioner)* pengukuran berkelanjutandengan satuan MET (hasil kali MET digunakan untuk beraktivitas fisik selama 10 menit perhari) kemudian dijumlahkan untuk mendapatkan hasil penjumlahan dari masing-masing METs. Nilai yang didapatkan dibagi menjadi 3 kategori yaitu aktivitas fisik berat, sedang dan ringan.11

Aktivitas fisik berat yang dilakukan siswi dilihat dari jenis aktivitas fisik yang dilakukan antara lain :mengangkat ember berisi air, latihan basket, lari, *skiping*, bulu tangkis, *joging,* mendaki gunung, renang, loncat tali, panjat tebing, dan lain-lain. Aktivitas fisik sedang yang dilakukan siswi antara lain : mencuci, mengepel, menyapu, membereskan kamar tidur, memasak, menari, senam, *yoga,* bersepda santai, mengangkatbeban ringan, *hulahop* dan lain-lain. Aktivitas fisik ringan yang dilakukan oleh siswi antara lain berjalan dilingkungan sekolah, jalan-jalan ke mall, jalan di rumah, duduk selama berjam-jam disekolah, bersantai sambil menonton TV, bermain *videogame*, membaca buku, melukisdan lain-lain. Aktivitas fisik yang dilakukan berfariasi mulai dari jenis, durasi dan frekuensi.

Dalam teori dijelaskan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya sindrom premenstruasi salah satunya adalah pola hidup yang tidak baik yaitu aktivitas fisik yang kurang. Pada sebagian besar wanita, latihan fisik teratur (sesi 1 jam, 3-5 kali/minggu) mampu mengurangi gejala-gejala sindrom premenstruasi yaitu mengurangi kelelahan dan stres, latihan ini dapat berupa jalan sehat, berlari, bersepeda, berolahraga.2

1. **Karakteristik Kejadian Sindrom Premenstruasi**

Hasil penelitian menunjukkan paling banyak siswi tidak mengalami sindrom premenstruasi. Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu dengan judul “Hubungan Antara Rasio Lingkar Pinggang Panggul, Asupan Zat Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian *Syndrome Premenstruasi* Pada Siswi MTsN Milinjon Trucuk Klaten” menunjukkan sebagian besar responden tidak mengalami sindrom premenstruasi.8

Sindrom premenstruasi pada siswi dilihat dari keluhan yang dialami siswi menjelang menstruasi antara lain gejala fisik dan emosional yang muncul selama 3 siklus menstruasi berturut-turut dan menghilang menjelang darah haid keluar, sehingga gejala tersebut menganggu kegiatan sehari-hari siswi tersebut dan selama gejala tersebut siswi tidak sedang mengkonsusmsi obat-obatan atau melakukan suatu terapi pengobatan.

Dampak dari sindrom premenstruasi bagi remaja putri yang bersekolah dapat menganggu kualitas kesehatan, konsentrasi, prestasi dan keaktifan kegiatan belajar di sekolah. Hal ini dikarenakan bila merasakan 5 gejala sindrom premenstruasi yang dirasakan sangat berat dapat merujuk kepada *premenstrual dhysphoric* *disorder* (PMDD).5

Pengambilan data dilakukan menggunakan kuesioner berdasarkan kriteria diagnosis sindrom premenstruasi yang direkomendasikan oleh *The* *American College of Obstetrics and Gynecology* (ACOG). Instrumensindrom premenstruasi menurut ACOG ini terdiri dari pertanyaan untuk mengetahui kejadian sindrom premenstruasi atau tidak.10

1. **Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Sindrom Premenstruasi**

Hasil analisis *Chi square* menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian sindrom premenstruasi diperoleh *p-value* = 0,000 (0,000<0,05), nilai *x2* hitung =18,335 (18,335>5,991). Keeratan hubungan aktivitas fisik dengan sindrom premenstruasi adalah rendah (*coefficient contingency*=0,378). Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu dengan judul “Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Sindrom Premenstruasi pada remaja”, dengan hasil uji *chi-square* didapatkan nilai *p-value* 0,031 dan nilai OR 4,51 sehingga dapat disimpulkan remaja yang aktivitas fisiknya rendah berisiko 4,59 kali mengalami sindrom premenstruasi dibandingkan remaja yang aktivitas fisiknya tinggi setelah mempertimbangkan faktor stres.9

Oleh karena aktivitas fisik yang kurang, hal ini menyebabkan terjadinya sindrom premenstruasi karena berdasarkan teori dijelaskan bahwa apabila aktivitas fisik rendah dapat meningkatkan keparahan dari sindrom premenstruasi seperti rasa tegang, emosi dan *depresi.* Aktifitas fisik berat seperti olahraga, lari dan lain-lain yang teratur dan berkelanjutan berkontribusi untuk meningkatkan produksi dan pelepasan *endorphin*.1

Latihan atau aktivitas fisik memicu produksi *endorfin*, *opiat* alami yang menigkatkan toleransi wanita terhadap perubahan sindrom premenstruasi sehingga mengurangi pengaruh sindrom premenstruasi dalam kehidupannya.4 Hal ini sesuai tinjauan teori yang menyatakan bahwa pada sebagian besar wanita, aktivitas fisik teratur mampu mengurangi gejala sindrom premenstruasi yaitu mengurangi kelelahan, stress dan meningkatkan kesehatan tubuh. Aktivitas fisik yangteratur meningkatkan rangsangan simpatis, yaitu suatu kondisi yang menurunkan detak jantung dan mengurangi sensasi cemas. Aktivitas fisik teratur juga dapat mengurangi stres, meningkatkan pola tidur yang teratur, dan meningkatkan produksi *endorphin* (pembunuh rasa sakit alamitubuh), dimana hal ini dapat meningkatkan kadar *serotonin*. *Serotonin* merupakan *neurotransmiter* yang diproduksi di otak yang berperan penting dalam pengaturan mood, kecemasan, gairah seksual, dan perubahan suasana hati. Rasa nyeri karena retensi cairan dan rasa tidak enak pada payudara juga berkurang karena pengaruh olahraga terhadap *neurotransmiter* sentral misalnya *β-endorphin* dan atau berkurangnyaprostaglandin. Selain itu *beta endorphin* dapat merelaksasikan otot-otot dalam tubuh terutama otot sekitar bagian perut yang dapat menyebabkan aliran darah menjadi lancar sehingga nyeri dapat berkurang.5

Perlu diketahui bahwa masih terdapat siswi yang melakukan aktivitas fisik sedang hingga berat namun masih mengalami sindrom premenstruasi. Dan terdapat siswi yang aktivitas fisik dalam kategori ringan namun tidak mengalami sindrom premenstruasi. Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik kategori sedang hingga berat bukan satu-satunya faktor yang mempengaruhi sindrom premenstruasi, akan tetapi terdapat beberapa faktor lain seperti faktor kimiawi, hormonal, genetik, psikologis, pola tidur, asupan zat mikro dan status gizi.

**Kesimpulan**

1. Aktivitas fisik yang dilakukan oleh siswi kelas XI adalah aktivitas fisik berat.
2. Siswi kelas XI tidak mengalami sindrom premenstruasi.
3. Ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian sindrom premenstruasi pada siswi kelas XI SMA Negeri 8 Yogyakarta.
4. Hubungan aktivitas fisik terhadap kejadian sindrom premenstruasi tergolong rendah.

**Daftar Pustaka**

1. Suparman, E. Prof. Dr.dr. *Premenstrual Syndrome*. Jakarta:EGC. 2013*.*
2. World Helath Organization. (2014). *Adolescent Health* [Online].Available:  [http:///www.who.int/topics/adolsc](http://www.who.int/topics/adolscent_health/en/)e  [nt\_health/en/](http://www.who.int/topics/adolscent_health/en/) [Accessed 16 Februari 2016].
3. Wahyuni, S. Pendidikan Jasmani Olahraga, dan Kesehatan. Jakarta: PT Wangsa Jatra Lestari 2010.
4. Andrews, G.,dkk. *Buku* Ajar *Kesehatan Reproduksi Wanita.* 2014.
5. *(Women’s Sexual Health).* Jakarta:EGC.
6. Saryono SKp.,M.Kes & Sejati, Waluyo S.Kep.,Ns. 2009.
7. *Sindrom Premenstruasi.*
8. Yogyakarta: Nuha Medika.
9. Tongku, I. *Gambaran* *Sindrom Prahaid Dan Hubungannya Dengan Usia Menarche Pada Perempuan Usia 15-24 Tahun*. FKUI. Jakarta.2013.
10. Indrawati, M. *Hubungan* *Tingkat Aktivitas Fisik, IMT, Lingkar Pinggang Dengan Drajat Premenstrual Syndrome Pada Wanita Usia Subur*. UniversitasHasanudin. Makasar. 2012.
11. Kumalasari, P. *Hubungan* *Antara Rasio Lingkar Pinggang Panggul, Asupan Zat Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Syndrome Premnestruasi Pada Siswi MTs N Milinjon Trucuk Klaten*. Vol.1 no2, tahun 2012,halaman 572-577. 2012.
12. Tambing, Y. “*Aktivitas* *Fisik dan Sindrom Premenstruasi pada Remaja*”*. Tesis*. Tidakdipublikasikan. Universitas Gajah Mada Yogyakarta. 2012.
13. *The American College of Obstetricians and Gynekologists*. *Premenstrual Syndrom.* 2005.