

AKTIVITAS FISIK DENGAN SINDROM PREMENSTRUASI PADA SISWA SMP

PHYSICAL ACTIVITY IN STUDENTS WITH PREMENSTRUAL SYNDROME

Surmiasih

STIKes Aisyah Pringsewu Lampung
surmiasih12@gmail.com

ABSTRAK

Premenstrual Syndrome (PMS) merupakan masalah kesehatan umum yang paling banyak dilaporkan oleh wanita usia reproduktif. Faktor penyebab utamanya adalah akibat adanya ketidakseimbangan kerja dari hormon estrogen dan progesteron serta adanya perubahan kadar serotonin. Sekitar 30-80% wanita mengalami gangguan suasana hati (mood) atau somatis (atau keduanya) yang terjadi selama siklus menstruasi. Berdasarkan laporan World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa gejala pre menstrual sindrom dialami 65,7 pada remaja putri. Salah satu faktor yang berhubungan dengan pre menstrual sindrom adalah aktivitas fisik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui aktivitas fisik dengan kejadian pre menstrual sindrom. Metode penelitian: jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain cross sectional. Subjek penelitian adalah siswi SMP PGRI Pagelaran yang berjumlah 40 orang. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan Total Sampling. Analisa data dengan menggunakan uji Chi Square. Hasil penelitian didapatkan p value 0,035 yang berarti ada hubungan aktivitas fisik dengan pre menstrual sindrom.

Kata Kunci : Aktivitas fisik, Premenstruasi sindrom

ABSTRACT

Premenstrual Syndrome (PMS) is a common health problem most commonly reported by women of reproductive age. Factors main cause is due to an imbalance in the work of the hormones estrogen and progesterone as well as a change in serotonin levels. Approximately 30-80% of women experience mood disorders (mood) or somatic (or both) that occur during the menstrual cycle. Based on the report by the World Health Organization (WHO) reported that the symptoms of pre-menstrual syndrome experienced by 65.7 in adolescent girls. One of the factors associated with pre menstrual syndrome is a physical activity. The purpose of this study was to determine the incidence of physical activity with pre menstrual syndrome. Methods: This type of research is quantitative with cross sectional design. Subjects were SMP PGRI performances were about 40 people. The sampling technique using total sampling. analysis using Chi Square test. The result showed the p value of 0.035, which means there is a relationship of physical activity with pre menstrual syndrome.

Key Word : Physical activity, Premenstrual syndrome

1. PENDAHULUAN

Premenstrual Sindrom (PMS) merupakan kondisi kompleks dan tidak begitu dimengerti yang terdiri atas satu atau lebih dari sejumlah gejala fisik dan psikologis yang dimulai pada fase luteal dari siklus

menstruasi yang terjadi hingga pada derajat tertentu dapat mempengaruhi gaya hidup, pekerjaan dan aktivitas lainnya. Sekitar 30-80% wanita mengalami gangguan suasana hati (mood) atau somatis (atau keduanya) yang terjadi selama siklus menstruasi. Gejala yang sering timbul pada PMS

diantaranya pembengkakan perut, rasa penuh dalam panggul, edema pada ekstermitas bawah, nyeri payudara dan penambahan berat badan. Perubahan tingkah laku atau emosi, sakit kepala, kelelahan dan sakit pinggang (Lowdermilk, 2013).

Berdasarkan laporan WHO (*World Health Organization*), PMS memiliki prevalensi lebih tinggi di negara-negara Asia dibandingkan dengan negara-negara Barat. Hasil penelitian *American College Obstetricians and Gynecologists* (ACOG) di Sri Lanka tahun 2012, melaporkan bahwa gejala PMS dialami sekitar 65,7 remaja putri. Hasil studi Mahin Delara di Iran tahun 2012, ditemukan sekitar 98,2% perempuan yang berumur 18-27 tahun mengalami paling sedikit 1 gejala PMS derajat ringan atau sedang. Prevalensi PMS di Brazil menunjukkan angka 39%, dan di Amerika 34% wanita mengalami PMS. Prevalensi PMS di Asia Pasifik, di ketahui bahwa di negara Jepang PMS dialami oleh 34% populasi perempuan dewasa, Hongkong PMS dialami oleh 17% populasi perempuan dewasa, Pakistan PMS dialami oleh 13 % populasi perempuan dewasa dan Australia dialami oleh 44 % perempuan dewasa (Sylvia, 2010).

Premenstrual Syndrome (PMS) merupakan masalah kesehatan umum yang paling banyak dilaporkan oleh wanita usia reproduktif. Menurut BKKBN (Badan Kesejahteraan Keluarga Berencana Nasional) tahun 2011, Wanita Usia Subur (Wanita usia Reproduksi) adalah wanita yang berumur 18 – 49 tahun yang berstatus belum kawin, kawin ataupun janda. Terdapat fakta yang mengungkapkan bahwa sebagian remaja mengalami gejala-gejala yang sama dan kekuatan *Premenstrual Syndrome* (PMS) yang sama sebagaimana yang dialami oleh wanita yang lebih tua (Freeman, 2012).

Gangguan menstruasi mejadi permasalahan utama pada wanita di Indonesia. Prevalensi

PMS di beberapa daerah di Indonesia menunjukkan hasil yang berbeda. Di Jakarta Selatan menunjukkan 45% siswi SMK mengalami PMS. Di Padang menunjukkan 51,8% siswi SMA mengalami PMS, sedangkan di Purworejo pada siswi sekolah menengah atas, prevalensi PMS sebanyak 24,6%. Di Semarang tahun 2012 didapatkan prevalensi kejadian PMS sebanyak 24,9% (Pratita & Margawati, 2013).

Menurut data ditingkat propinsi Lampung tahun 2014 prosentase rata-rata remaja perempuan di Lampung mengalami periode menstruasi atau haid, sekitar 40% dari wanita-wanita dari usia yang produktif mengalami gejala-gejala premenstrual cukup untuk mempengaruhi hidup mereka sehari-hari sampai taraf tertentu, dan sebanyak 3% sampai 5% yang mengalami kelemahan cukup parah. Sebanyak 20-40% wanita usia produktif mengalami beberapa gejala sindroma pramenstruasi (PMS) cukup berat dan sebesar 5% bersifat sangat berat yang sangat mengganggu kehidupan mereka (Dinkes Lampung, 2014).

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 kesehatan individual dan mencegah berbagai penyakit

Bagi beberapa wanita, gejala pre menstruasi sindrom 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).

Gejala yang timbul menjelang menstruasi akan mengganggu aktivitas sehari-hari pada remaja putri sampai dengan saat menstruasi berlangsung. Sindrom pre menstruasi juga berdampak pada penurunan nafsu makan, kelelahan, labilitas *mood*. Bagi para remaja putri yang bersekolah, sindrom premenstruasi dapat mengganggu kualitas kesehatan, konsentrasi, prestasi dan keaktifan kegiatan belajar di sekolah.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan sindrom premenstruasi pada siswa.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk penelitian analitik dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi SMP PGRI 1 Pagelaran tahun ajaran 2015/2016 yang terdaftar di SMP PGRI 1 Pagelaran dengan jumlah siswa sebanyak 40 siswi, yang terdiri dari siswi kelas X sebanyak 14 orang, siswi kelas XI sebanyak 12 orang dan siswi kelas XII sebanyak 14 orang dan sampel yang digunakan adalah *total sampling*.

Pengumpulan data pada penelitian ini meliputi data identitas responden, sindrom premenstruasi dan aktivitas fisik. Data sindrom premenstruasi diperoleh dari formulir SPAF (*Shortened Premenstrual Assessment Form*) dan dikelompokkan menjadi ringan (skor ≥ 30) dan berat (skor = 60). Sedangkan untuk data aktivitas fisik diperoleh dari formulir kuesioner aktivitas fisik 24jam dari WHO dan dikelompokkan menjadi 3 kategori yaitu ringan, sedang dan berat.

Analisis yang digunakan adalah uji *chi square* dengan menggunakan tingkat kemaknaan sekitar 0,05 (nilai $\alpha : 0,05$), apabila nilai *p-value* $< \alpha$ maka kesimpulannya adalah bahwa ada hubungan bermakna antara variabel yang diteliti.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Kejadian sindrom Pre-menstruas pada siswa

Sindrom Pre-menstruasi	Frekuensi	%
Ringan	18	45
Berat	22	55
Total	40	100

Berdasarkan tabel 1. diketahui bahwa dari 40 responden terdapat 18 siswi (45%) mengalami sindrom pre-menstruasi ringan dan sebanyak 22 siswi (55%) mengalami sindrom pre-menstruasi syndrome berat.

Tabel 2. Aktivitas fisik pada siswa

Aktivitas Fisik	Frekuensi	%
Ringan	20	50
Sedang	14	35
Berat	6	15
Total	40	100

Berdasarkan tabel 2. diketahui bahwa dari 40 responden terdapat 20 siswi (50%) aktivitas fisik dalam kategori ringan, terdapat 14 siswi (35%) aktivitas fisik dalam kategori sedang dan terdapat 6 siswi (15%) aktivitas fisik dalam kategori berat.

Tabel 3. Aktivitas Fisik dengan Sindrom Pre-Menstruasi

Aktivitas Fisik	Sindrom Pre-Menstruasi				<i>p value</i>
	Ringan		Berat		
	N	%	N	%	
Ringan	13	32,5	7	17,5	0,035
Sedang	3	7,5	11	27,5	
Berat	2	5,0	4	10,0	
Total	18	45,0	22	55,0	

Berdasarkan tabel 3. diketahui bahwa dari 20 siswi aktivitas fisik ringan terdapat 13 siswi (32,5%) mengalami sindrom premenstruasi dalam kategori ringan dan terdapat 7 siswi (17,5%) mengalami sindrom premenstruasi dalam kategori berat. Dari 14 siswi aktivitas fisik sedang terdapat 3 siswi (7,5%) mengalami sindrom premenstruasi dalam kategori ringan dan terdapat 11 siswi (27,5%) mengalami sindrom premenstruasi dalam kategori berat. Sedangkan dari 6 siswi aktivitas fisik

berat terdapat 2 siswi (5%) mengalami sindrom premenstruasi dalam kategori ringan dan terdapat 4 siswi (7,5%) mengalami sindrom premenstruasi dalam kategori berat.

Hasil uji statistik dengan menggunakan uji chi *square* didapatkan nilai $p\text{-value} = 0,035 < \alpha 0,05$ maka dapat disimpulkan terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan sindrom premenstruasi pada siswi SMP PGRI 1 Pagelaran Kecamatan Pagelaran Tahun 2016.

Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa siswi yang mengalami sindrom premenstruasi dalam kategori berat yaitu sebanyak 22 siswi atau 55% dari total responden.

Tingginya kejadian sindrom pre-menstruasi ini disebabkan karena masa remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menjadi dewasa. Dimana masa remaja adalah masa dimana seseorang berada pada rentang usia antara 10-19 tahun (Kemenkes, 2012). Pada masa inilah terjadi perubahan yang sangat signifikan, tidak hanya perubahan fisik, namun juga perubahan psikologis.

Sindrom pre-menstruasi atau PMS merupakan gangguan siklik umum dari wanita muda dan setengah baya yang ditandai dengan gejala emosional dan fisik yang konsisten terjadi selama fase luteal (pasca ovulasi) dari siklus menstruasi (Dickerson dkk., 2003). Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi PMS antara lain faktor genetik, faktor hormonal, faktor psikologi, faktor kimiawi, faktor gaya hidup, dan faktor pengetahuan (Asrinah, 2011).

Penelitian yang dilakukan Ratikasari (2015) menunjukkan bahwa kejadian PMS pada siswi SMA 112 Jakarta mengalami gejala sedang hingga berat sebesar 32,3% (41 orang)

Gejala sindrom premenstruasi biasanya muncul pada 7-10 hari sebelum menstruasi dan menghilang ketika menstruasi dimulai. Jenis dan beratnya gejala sindrom premenstruasi pada setiap wanita bervariasi. Selain itu munculnya gejala juga bervariasi pada setiap bulannya (El Manan, 2013).

Gejala dari PMS dapat terjadi tidak murni hanya akibat dari PMS itu sendiri. Seperti halnya nyeri perut, dapat juga disebabkan oleh suatu gangguan organ reproduksi yang disebut *endometriosis*. *Endometriosis* adalah suatu keadaan yang terjadi karena adanya ketidakseimbangan hormonal, dimana jaringan yang menyerupai dan beraksi seperti lapisan rahim, berada diluar rahim di dalam tulang panggul (Saryono dan Sejati, 2010). Kemudian bila jaringan ini mengalami peradangan ringan (seperti saat menstruasi), darah ini akan mengiritasi jaringan terdekat yang dapat menimbulkan rasa sakit. Untuk itu perlu adanya pemeriksaan lebih lanjut terkait masalah ini bila dirasakan sangat mengganggu, karena akan berdampak buruk bagi yang mengalami.

Berdasarkan hasil analisis penelitian diketahui bahwa dari 40 responden terdapat 20 siswi (50%) aktivitas fisik dalam kategori ringan, terdapat 14 siswi (35%) aktivitas fisik dalam kategori sedang dan terdapat 6 siswi (15%) aktivitas fisik dalam kategori berat.

Aktivitas fisik sangat penting untuk dilakukan. Khusus untuk remaja setidaknya perlu melakukan aktivitas fisik sedang hingga berat selama 60 menit dalam sehari, seperti jalan cepat, berlari, menari, berkebun, bersepeda, dan berenang (WHO, 2015). Kemudian untuk tambahan, remaja juga perlu setidaknya melakukan kegiatan yang dapat memperkuat otot dan tulang minimal 3 kali seminggu, seperti *push-up*, *sit-up*, dan angkat beban.

Penelitian Aldira (2014), yang menyatakan bahwa 69,5% memiliki aktivitas fisik

ringan. menemukan bahwa alasan tingginya aktivitas fisik ringan yang terjadi pada remaja putri disebabkan karena sebagian besar aktivitas responden pada hari Senin sampai Jumat adalah belajar (sekolah dan tempat les), mereka hanya melakukan duduk sambil menulis atau membaca. Sedangkan pada hari libur, sebagian besar responden menghabiskan waktu dengan beristirahat, seperti tidur dan bermain *gadget*.

Aktivitas fisik merupakan faktor yang dapat mengurangi rasa sakit akibat PMS, sehingga apabila aktivitas fisik rendah dapat meningkatkan keparahan dari PMS, seperti rasa tegang, emosi, dan depresi. Sebuah teori menyebutkan, dengan adanya aktivitas fisik akan meningkatkan produksi endorfin, menurunkan kadar estrogen dan hormon steroid lainnya, memperlancar transpor oksigen di otot, menurunkan kadar kortisol, dan meningkatkan perilaku psikologis (Harber dan Sutton, 1984 dalam Ratikasari 2015).

Hasil uji statistik dengan menggunakan uji *chi square* didapatkan nilai $p\text{-value} = 0,035 < \alpha 0,05$ maka dapat disimpulkan ada hubungan antara aktivitas dengan pre menstruasi syndrom (PMS) pada siswi SMP PGRI 1 Pagelaran Kecamatan Pagelaran Tahun 2016.

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik yang tidak ada (kurangnya aktivitas fisik) merupakan faktor risiko independen untuk penyakit kronis, dan secara keseluruhan diperkirakan menyebabkan kematian secara global (WHO, 2010).

Aktivitas fisik merupakan faktor yang dapat mengurangi rasa sakit akibat PMS, sehingga apabila aktivitas fisik rendah dapat meningkatkan keparahan dari PMS, seperti rasa tegang, emosi, dan depresi. Sebuah teori menyebutkan, dengan adanya aktivitas fisik akan meningkatkan produksi

endorfin, menurunkan kadar estrogen dan hormon steroid lainnya, memperlancar transpor oksigen di otot, menurunkan kadar kortisol, dan meningkatkan perilaku psikologis (Harber dan Sutton, 1984 dalam Ratikasari 2015).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aldira (2014) yang juga menemukan ada hubungan antara aktivitas fisik dengan PMS dengan nilai $p\text{-value} = 0,005$.

Berdasarkan hasil analisis penelitian, maka peneliti berasumsi bahwa aktivitas fisik rendah dapat meningkatkan keparahan dari PMS, seperti rasa tegang, emosi, dan depresi hal ini terjadi karena terjadi peningkatan kadar serotonin di otak. Seorang wanita jika tidak melakukan aktivitas yang rutin seperti olahraga ringan dapat mengakibatkan PMS lebih besar. Responden dengan aktivitas fisik ringan cenderung lebih banyak yang mengalami PMS sedang hingga berat dibandingkan dengan aktivitas fisik sedang.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat ditarik kesimpulan bahwa lebih dari setengah responden penelitian mengalami pre menstruasi syndrome (PMS) dalam kategori berat yaitu sebanyak 22 atau 55% dari total responden.

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 siswi (15%) aktivitas fisik dalam kategori berat.

Terdapat hubungan antara aktivitas dengan sindrom premenstruasi pada siswi SMP PGRI 1 Pagelaran Kecamatan Pagelaran Tahun 2016 dengan nilai $p\text{-value} = 0,035$.

Beberapa saran yang dapat diberikan kepada siswi yaitu agar dapat meningkatkan pengetahuan tentang pra menstruasi sindrom. Selain itu juga bagi remaja agar dapat melakukan aktivitas fisik dengan cara berolahraga berlari, senam atau yoga, secara teratur setiap hari agar dapat mengurangi gejala sindrom premenstruasi.

Sekolah agar dapat bekerja sama dengan petugas kesehatan terkait dalam hal ini adalah petugas Program Kesehatan Peduli Remaja (PKPR) yang telah diprogramkan oleh pemerintah, untuk kegiatan penyuluhan kesehatan yang berkaitan dengan kesehatan reproduksi remaja.

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian dengan metode yang lain mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan *Premenstrual Syndrome* (PMS) pada remaja putri meliputi asupan gizi, faktor psikologis.

DAFTAR PUSTAKA

- Aldira, C. F. 2014. *Hubungan Aktivitas Fisik dan Stres dengan Sindrom Premenstruasi pada Remaja Putri di SMA Bina Insani Bogor*. Skripsi, Institut Pertanian Bogor.
- Asrinah, 2011. *Menstruasi dan Permasalahannya*. Yogyakarta : Pustaka Panesa
- Dickerson, L. M., J. P., Mazyck dan Hubter, M. 2003. *Premenstrual Syndrome*. Am Fam Physician.
- Dinkes. 2014. *Hal-Hal Yang Mempengaruhi Kebutuhan Gizi: Kategori Tingkat Aktivitas* [Online]. Available: [Accessed 25 Januari 2016].
- El Manan, 2013. *Kamus Cerdik kesehatan Wanita*. Yogyakarta : Flash Book
- Freeman, E. W. 2012. *Epidemiology and Etiology of Premenstrual Syndromes*.
- Kemendes, 2012. *Glosarium: Data dan Informasi kesehatan*. Jakarta, Pusat Data dan Informasi Depkes RI
- Lowdermilk, D. L., Jensen, M. D., Perry, S. E. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas. Edisi 8*. Alih bahasa: Maria & Peter. Jakarta: EGC
- Pratita. R., Margawati. A., 2013. *Hubungan Antara Derajat Sindrom Premenstruasi Dan Aktivitas Fisik Dengan Perilaku Makan Pada Remaja Putri*. *Journal of Nutritin College*
- Ratikasari, Indah. 2015. *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Sindrom Premanstruasi pada Siswi 112 Jakarta*. (Skripsi) Universitas Islam Jakarta
- Saryono dan Sejati, W. 2010. *Sindrom Premenstruasi*. Yogyakarta, Nuha Medika.
- Sylvia. D. 2010. *Sindrom Pra-Menstruasi*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI
- Tambing, Yane. 2012. *Aktivitas Fisik dan Sindrom Premenstruasi pada Remaja*. [tesis]. Universitas Gadjah Mada.
- WHO. 2015. *Physical Activity* [Online]. Switzerland: World Health Organization. Available: <http://www.who.int/> 16 Juli 2016].