



THE CORRELATION OF PHYSICAL ACTIVITY IN REDUCING SYMPTOMS OF PREMENSTRUAL SYNDROME (PMS) AMONG GIRLS IN PRIVATE SENIOR HIGH SCHOOL OF ABULYATAMA, KUTA BARO, ACEH BESAR

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP PENURUNAN GEJALA *PREMENSTRUASI SYNDROME* (PMS) PADA REMAJA PUTRI DI SMA SWASTA ABULYATAMA KECAMATAN KUTA BARO KABUPATEN ACEH BESAR

Nora Mirda¹, Khaira Rizki^{2*}, Ellyza Fazlylawati³

¹Program Studi Diploma Tiga Keperawatan, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Abulyatama

Email: noramirda1142122@gmail.com

² Dosen Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas

Abulyatama: khaira_d3kep@abulyatama.ac.id

*email Koresponden: khaira_d3kep@abulyatama.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.62567/micjo.v2i4.1377>

Article info:

Submitted: 01/10/25

Accepted: 16/10/25

Published: 30/10/25

Abstract

Premenstrual Syndrome (PMS) includes physical, emotional, and behavioral symptoms premenstruation. These symptoms affect the daily activities of adolescent girls. Regular physical activity can increase endorphin production, which may reduce PMS symptoms. This study aims to investigate the correlation between physical activity and PMS symptoms among girls in Abulyatama Senior High School. This study used a quantitative technique with a descriptive approach. The population consisted of all 41 adolescent girls at Abulyatama Senior High School who were also selected as the sample using a total sampling technique. The data collection from April 24th to May 5th, 2025. The Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) was used to measure physical activity level, while the Shortened Premenstrual Assessment Form (SPAFA) was used to assess PMS symptoms. Data analysis used the Chi-Square test using univariate and bivariate analysis techniques. The results showed a correlation between physical activity and premenstrual syndrome with $p = 0.018$ correlation ($p < 0,05$). These findings suggest there is a significant correlation between physical activity and reduced PMS symptoms among girls in Abulyatama Senior High School. This study suggests that the girls regularly do physical activity and use it as one non-pharmacological treatment to reduce PMS symptoms.

Keywords : Physical activity, pre-menstrual syndrome, girls.



Abstrak

Premenstruasi Syndrome (PMS) kumpulan gejala fisik, emosional, dan perilaku yang dialami wanita sebelum menstruasi dan dapat memengaruhi aktivitas, terutama pada remaja putri, aktivitas fisik secara rutin dapat meningkatkan produksi endorfin yang berperan dalam mengurangi gejala PMS. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik terhadap penurunan gejala Premenstruasi Syndrome (PMS) pada remaja putri di SMAS Abulyatama Kuta Baro Kabupaten Aceh Besar. Metode penelitian menggunakan teknik kuantitatif deskriptif. Populasi dalam penelitian ini seluruh siswi SMAS Abulyatama sebanyak 41 orang, yang sekaligus menjadi sampel dengan metode total sampling. Pengumpulan data dilakukan pada tanggal 24 April s/d 5 Mei 2025. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner GPAQ (Global Physical Activity Questionnaire) untuk mengukur aktivitas fisik dan kuesioner SPAF (Shortened Premenstrual Assessment Form) untuk mengukur gejala PMS. Analisis data menggunakan uji *Chi-Square*, teknik analisis univariat dan bivariat. Hasil menunjukkan ada hubungan aktivitas fisik terhadap *premenstruasi syndrome* dengan $p=0,018$ ($p<0,05$). Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik terhadap penurunan gejala Premenstruasi Syndrome (PMS) pada remaja putri di SMA Swasta Abulyatama. Saran dari penelitian ini diharapkan para remaja putri dapat meningkatkan aktivitas fisik secara teratur dan cukup setiap harinya sebagai salah satu upaya non-farmakologis untuk mengurangi gejala *Premenstruasi Syndrome* (PMS).

Kata Kunci : Aktivitas fisik, *premenstruasi syndrome*, remaja putri

1. INTRODUCTION

Aktifitas fisik sangat penting untuk dilakukan, khususnya untuk remaja setidaknya perlu melakukan aktifitas 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 3-5 kali seminggu, seperti *push-up*, *sit-up*, dan angkat beban.

Premenstruasi Syndrome (PMS) adalah gejala fisik, psikologis, dan perilaku yang dialami wanita menjelang menstruasi (7–14 hari sebelum haid). PMS memengaruhi kualitas hidup wanita, termasuk penurunan konsentrasi belajar, prestasi akademik, dan aktivitas sehari-hari. Prevalensi PMS cukup tinggi, WHO (2020) melaporkan sekitar 90% wanita mengalami PMS, dengan 10–16% di antaranya menderita PMS berat.

Faktor gaya hidup juga dapat menyebabkan terjadinya gejala premenstrual syndrome, salah satunya aktivitas fisik. Menurut penelitian Nashruna (2012) bahwa wanita yang melakukan olahraga, jarang mengalami premenstrual syndrom (PMS) dibandingkan dengan wanita yang tidak atau jarang melakukan olahraga.

Aktivitas fisik secara rutin dapat meningkatkan produksi endorphen, yang berperan dalam mengurangi gejala (PMS) (Fiskalia, 2018). Namun data dari *World Health Organization* (WHO) menunjukkan bahwa Sebagian besar orang dewasa di seluruh dunia tidak memenuhi aktivitas fisik yang direkomendasikan (WHO, 2024).

Di Indonesia, masalah PMS cukup signifikan, dengan prevelensi yang tinggi pada wanita usia subur (Darmayanti, 2020). Angka kejadian premenstruasi syndrome pada remaja di Provinsi Aceh Besar diperkirakan 1,2% sampai 1,3% dari jumlah penderita yang memeriksakan diri ke petugas kesehatan (Profil Kesehatan Aceh Besar, 2023).



Studi pendahuluan yang dilakukan di SMAS Abulyatama menunjukkan bahwa Sebagian besar sisiwi mengalami gejala PMS dan melakukan aktivitas ringan untuk mengurangi nyeri. Hal ini memotivasi peneliti untuk melakukan studi lebih lanjut mengenai hubungan antara aktivitas fisik dan penurunan gejala PMS pada remaja putri di sekolah tersebut. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan penurunan gejala PMS pada remaja putri di SMA Swasta Abulyatama Kecamatan Kuta Baro Kabupaten Aceh Besar.

2. RESEARCH METHOD

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain deskriptif, yaitu penelitian yang uraiannya berupa angka atau angka (statistik), yaitu penelitian yang melibatkan deskripsi atau representasi atau penyajian data melalui deskripsi atau ilustrasi. Data yang dikumpulkan berupa data statistik.

Populasi dan sampel yaitu seluruh siswi SMA Swasta Abulyatama sebanyak 41 orang, dalam penelitian ini peneliti mengambil sampel pasangan usia subur menggunakan teknik sampling *Non Probability* dengan metode Total Sampel. Alasan mengambil total sampling karena jumlah populasi yang kurang dari 100, seluruh populasi dijadikan sampel penelitian semuanya.

Instrumen pengumpulan data menggunakan kuesioner GPAQ (*Global Physical Activity Questionnaire*) untuk mengukur aktivitas fisik, kuesioner tersebut berisi 16 pertanyaan. Dalam mengukur derajat *Premenstruasi Syndrome* (PMS) menggunakan kuisisioner *Shortened Premenstrual Assessment Form* (SPAF). SPAF merupakan kuesioner baku dan bersifat tetap dan sudah teruji validitas dan reabilitasnya, kuesioner tersebut terdiri dari 10. Analisis data yang digunakan yaitu univariat untuk distribusi frekuensi dan bivariat menggunakan uji Chi-Square dengan tingkat signifikansi $\alpha=0,05$.

3. RESULTS AND DISCUSSION

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada tanggal 24 April sampai 5 Mai 2025 dengan sempel sebanyak 41 responden, pengumpulan data yang dilakukan dengan membagikan kuesioner pada siswi SMA Swasta Abulyatama. Adapun hasil penelitian dapat dilihat sebagai berikut:

Karakteristik Responden

a. Distribusi Frekuensi berdasarkan Umur Responden

Umur menjadi bagian penting dalam kehidupan manusia, hal ini dijadikan tolak ukur kemampuan dalam menjalankan suatu kegiatan dalam aktivitas sehari-hari dan umur juga dapat menentukan pengetahuan dan juga pemahaman tentang berbagai hal.

**Table 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur Siswi SMAS
Abulyatama Kabupaten Aceh Besar
(n=41)**

No	Umur	Frekuensi	Persentase (%)
1	15 Tahun	14	34,1



2	16 Tahun	17	41,5
3	17 Tahun	10	24,4
Jumlah		41	100,0

Sumber: Data Primer (Diolah Tahun 2025)

Berdasarkan table 1. dapat digambarkan bahwa distribusi frekuensi berdasarkan umur. Sebagian besar responden berumur 16 Tahun yaitu sebanyak 17 responden dengan persentase 41,5 %, 15 tahun sebanyak 14 responden dengan persentase 34,1%, dan 17 Tahun sebanyak 10 responden dengan persentase 24.

Analisis Univariat

Analisis univariat dalam penelitian ini terdiri dari deskriptif responden terhadap variable-variabel dalam penelitian.

a. Distribusi Frekuensi berdasarkan Aktivitas Fisik

Table 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Aktivitas Fisik di SMAS Abulyatama Kabupaten Aceh Besar (n=41)

No	Aktivitas Fisik	Frekuensi	Persentase (%)
1	Tinggi	22	53,7
2	Rendah	19	46,3
Jumlah		41	100,0

Sumber: Data Primer (Diolah Tahun 2025)

Berdasarkan table 2. dapat digambarkan bahwa distribusi frekuensi berdasarkan Aktivitas Fisik. Sebagian besar responden banyak yang melakukan Aktivitas Fisik tinggi sebanyak 22 Responden 53,7% dan yang rendah sebanyak 19 responden 46,3%.

b. Distribusi Frekuensi *Premenstruasi Syndrome*

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Penurunan Gejala *Premenstruasi Syndrome* SMAS Abulyatama Kabupaten Aceh Besar (n=41)

No	Penurunan Gejala PMS	Frekuensi	Persentase (%)
1	Ringan	14	34,2
2	Sedang	8	19,5
3	Berat	19	46,3
Jumlah		41	100,0

Sumber: Data Primer (Diolah Tahun 2025)

Berdasarkan table 3. dapat digambarkan bahwa distribusi frekuensi berdasarkan *Premenstruasi Syndrome* sebagian besar responden banyak yang mengalami *premenstruasi syndrome* Berat sebanyak 19 Responden dengan persentase 46,3%, 14 responden mengalami



premenstruasi syndrome Ringan dengan persentase 34,2% dan 8 responden mengalami *premenstruasi syndrome* Sedang dengan presentase 19,5% .

Analisis Bivariat

Analisis bivariat menggunakan *chi-square* tentang hubungan variable aktivitas fisik terhadap *Premenstruasi Syndrome* dapat dilihat pada table berikut :

Tabel 4. Analisis Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap *Premenstruasi Syndrome* di SMAS Abulyatama Kabupaten Aceh Besar (n=41)

Variabel	<i>Premenstruasi Syndrome</i>						Total		<i>p-value</i>
	Ringan		Sedang		Berat		<i>F</i>	%	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%			
Aktivitas Fisik									
Rendah	5	12,2	1	2,4	13	31,7	19	46,3	0,018
Tinggi	9	22	7	17,1	6	14,6	22	53,7	
Total	14	34,1	8	19,5	19	46,3	41	100	

Sumber: Data Primer (Diolah Tahun 2025)

Berdasarkan Tabel 4. menunjukkan bahwa distribusi data normal yaitu hubungan aktivitas fisik tinggi 22 responden 53,7%, dengan frekuensi gejala *premenstruasi syndrome* ringan. Hasil uji *chi square* menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara variable Aktivitas Fisik dengan *premenstruasi syndrome* dengan hasil *p-value* $0,018 < 0,05$.

Discussion

Hasil menunjukkan bahwa mayoritas responden, yaitu sebanyak 22 orang (53,7%), memiliki tingkat aktivitas fisik tinggi dan mengalami frekuensi gejala ringan akibat sindrom pramenstruasi (PMS). Hal ini mengindikasikan adanya kecenderungan bahwa semakin tinggi aktivitas fisik yang dilakukan, maka semakin rendah pula frekuensi gejala PMS yang dirasakan oleh responden. Hasil uji statistik menggunakan Chi-Square menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,018, yang lebih kecil dari tingkat signifikansi yang ditetapkan ($\alpha = 0,05$). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik dengan penurunan gejala *pramenstruasi syndrome* (PMS).

Secara teoritis, aktivitas fisik memiliki pengaruh terhadap sistem hormonal dan fisiologis tubuh wanita, khususnya menjelang menstruasi. Aktivitas fisik yang terlalu tinggi dapat meningkatkan produksi hormon stres seperti kortisol dan adrenalin, serta memengaruhi keseimbangan hormon reproduksi seperti estrogen dan progesteron. Ketidakseimbangan ini dapat memperburuk gejala PMS, seperti nyeri perut, nyeri payudara, kelelahan, dan perubahan mood (Guyton & Hall, 2016).



Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian oleh Wahyuni (2018) Menunjukkan bahwa perempuan yang rutin melakukan aktivitas fisik ringan hingga sedang, seperti jalan kaki, senam ringan, atau yoga, mengalami penurunan signifikan gejala PMS dibandingkan kelompok yang tidak berolahraga. Didapatkan p -value = 0,003. Aktivitas fisik membantu mengurangi nyeri haid, kram, kelelahan, dan perubahan mood melalui peningkatan endorfin dan peredaran darah.

Asumsi peneliti dalam hal ini adalah bahwa aktivitas fisik yang dilakukan dengan teratur dapat menyebabkan respon tubuh yang positif seperti penurunan intensitas nyeri PMS. Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan pentingnya menjaga keseimbangan aktivitas fisik, tidak hanya untuk kesehatan jasmani secara umum, tetapi juga untuk mengurangi risiko dan intensitas nyeri akibat sindrom pramenstruasi. Edukasi mengenai aktivitas fisik yang tepat dan pola hidup sehat menjadi langkah preventif yang perlu diberikan, terutama pada perempuan usia produktif.

4. CONCLUSION

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan Hubungan Aktifitas Fisik terhadap Penurunan gejala *Premenstruasi Syndrome* (PMS) Pada Remaja Putri di SMAS Abulyatama Kabupaten Aceh Besar dapat disimpulkan, terdapat hubungan yang signifikan Hubungan Aktifitas Fisik terhadap Penurunan Gejala *premenstruasi syndrome* (PMS) di SMAS Abulyatama Kabupaten Aceh Besar yaitu p value $0,018 < 0,05$ maka H_a diterima dan H_0 ditolak.

5. REFERENCES

- Darmayanti, D. 2020. *Aktivitas fisik peserta didik kelas VII di SMP Negeri 2Balapulung Dalam Upaya Mencegah Wabah Covid-19*. Yogyakarta : Skripsi Lumbung Pustaka Universitas Negeri Yogyakarta.
- Damayanti, A. F., & Samaria, D. (2021). Hubungan Stres Akademik dan KualitasTidur Terhadap Sindrom Premenstruasi Selama Pembelajaran Daring diMasa Pandemi COVID-19. *JKEP*, 6(2), 184–209. 3.
- World Health Organization. (2020). Physical Activity. World Health Organization.
- Fiskalia, R. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Premenstrual Syndrome (Pms) Pada Remaja Putri Di Sman 8 Kendari. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(2).
- Putri, M., & Widyastuti, D. (2019). Hubungan antara aktivitas fisik dan keparahan PMS pada siswi SMA. *Jurnal Kesehatan Reproduksi Remaja*, 5(2), 45–52.
- Rahayu, H. (2019). Hubungan Aktivitas Olahraga Terhadap Kejadian Sindromm Premenstruasi Pada Remaja Di SMAN 1 Bayat Klaten. *Proceedings ofth National Seminar on Women's Gaitin Sports to wards a Healthy Life style*,(April). 17.
- Sugiyono. (2019). *Statistik dan Penelitian* (Vol. 08). Bandung: Alfabeta .
- Sitorus,C.Y.,Kresnawati,P.,Nisa,H.,&Karo ,M.B.(2020).Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Premenstruasi Sindrom Pada Mahasiswi DIII Kebidanan. *Binawan Student Jurnal(BSJ)*,2(1), 205–210.
- Hasan, R., & Susanti, D. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Sindrom Premenstruasi pada Siswi SMP N 3 Gamping Sleman Yogyakarta. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*,15(2), 93–98. 9.
- Hamdi, A. S., & Bahrudin, E. (2015).*Metode Penelitian Kuantitatif Aplikasi dalam Pendidikan* (A. Anas (ed.); 1st ed.). Deepublish.