

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN PREMENSTRUASI SINDROM PADA MAHASISWI DIII KEBIDANAN

Christin Yael Sitorus¹, Puri Kresnawati², Hainun Nisa³, Marni Br Karo⁴
Program Studi DIII Kebidanan, STIKes Medistra Indonesia, Bekasi, Indonesia

Korespondensi: ¹christinayael.sitorus@yahoo.com, ²purri409@gmail.com,
³hainunisa78@gmail.com, ⁴marnikaro.stikesmi@gmail.com

Abstrak

Premenstrual syndrome (PMS) merupakan sekumpulan keluhan dari gejala fisik, emosional, dan perilaku yang terjadi pada wanita reproduksi, berlangsung 7-14 hari sebelum menstruasi akibat perubahan hormon yang berhubungan dengan siklus ovulasi. Gejala yang sering dirasakan adalah perubahan mood, nyeri sendi atau otot, dan nyeri perut. PMS pada wanita usia subur di Indonesia masih sangat tinggi, yaitu 95% memiliki satu gejala sindrom premenstruasi, sehingga dapat mengganggu aktivitas dan konsentrasi belajar. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan aktifitas fisik dengan kejadian *premenstrual sindrom* pada mahasiswa DIII Kebidanan. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan rancangan cross sectional. Sampel penelitian adalah mahasiswa DIII Kebidanan STIKes Medistra Indonesia. Data premenstruasi sindrom diperoleh dari formulir SPAF (*Shortened Premenstrual Assesment Form*) dan data aktivitas fisik d dari formulir kuesioner recall aktivitas fisik 24 jam. Hasil penelitian terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan kejadian premenstrual sindrom pada mahasiswi DIII kebidanan (p value = 0,006). Kesimpulan dari penelitian ini adalah aktifitas fisik berpengaruh mengurangi premenstrual sindrom pada mahasiswa DIII Kebidanan STIKes Medistra Indonesia.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Premenstrual Sindrom

PHYSICAL ACTIVITY RELATIONSHIP WITH PREMENSTRUAL SYNDROME ON STUDENTS DIII MIDWIFE

Abstract

Premenstrual syndrome (PMS) is a group of complaints of physical, emotional, and behavioral symptoms that occur in reproductive women, lasting 7-14 days before menstruation due to hormonal changes associated with the ovulation cycle. Symptoms that are often felt are mood changes, joint or muscle pain, and abdominal pain. PMS in women of childbearing age in Indonesia is still very high, that is, 95% have one symptom of premenstrual syndrome, so it can interfere with learning activities and concentration. The purpose of this study was to determine the relationship between physical activity and the incidence of premenstrual syndrome in Midwifery DIII students. This study used quantitative methods with cross sectional design. The research sample was the students of DIII Midwifery STIKes Medistra Indonesia. Premenstrual syndrome data were obtained from the SPAF (*Shortened Premenstrual Assessment Form*) form and physical activity data from the 24-hour physical activity recall questionnaire form. The results showed a significant relationship between physical activity and the incidence of premenstrual syndrome in midwifery DIII students (p value = 0.006). The conclusion of this study is that physical activity has an effect on reducing premenstrual syndrome in students of DIII Midwifery, STIKes Medistra Indonesia.

Keywords: Physical Activity, Premenstrual Syndrom

PENDAHULUAN

Premenstrual syndrome (PMS) adalah kombinasi gejala yang terjadi sebelum menstruasi dan menghilang dengan keluarnya darah menstruasi. PMS adalah sekumpulan keluhan dari gejala fisik, emosional, dan perilaku yang terjadi pada wanita reproduksi, yang muncul secara fisik. Premenstrual sindrom adalah keluhan-keluhan yang biasanya mulai timbul satu minggu sampai beberapa hari sebelum datangnya haid dan menghilang sesudah haid datang, namun beberapa kasus hal ini terjadi sampai haid berhenti.

Berdasarkan laporan *World Health Organisation (WHO)* Premenstrual Syndrom memiliki prevalensi lebih tinggi di negara-negara Asia dibandingkan dengan negara-negara Barat. Hasil penelitian *American college Obstetricians and Gynecologist (ACOG)* di Sri Lanka tahun 2012, melaporkan bahwa gejala PMS dialami sekitar 65,7% remaja perempuan. Hasil studi Mahin Delara di Iran tahun 2012, ditemukan sekitar 98,2% mengalami gejala PMS ringan dan sedang (Nadiawati, et al., 2016).

Premenstruasi sindrom adalah kumpulan gejala fisik, psikologis, dan emosi yang terkait dengan siklus menstruasi wanita. Sekitar 80 hingga 95% perempuan pada usia melahirkan mengalami gejala-gejala pramenstruasi yang dapat mengganggu aspek dalam kehidupannya. Gejala tersebut dapat diperkirakan dan biasanya terjadi secara regular pada dua minggu periode sebelum menstruasi (Ellya, 2017).

Menurut WHO, Remaja adalah suatu masa di mana: Individu berkembang dari saat pertama kali ia menunjukkan tanda seksual sekundernya sampai ia mencapai kematangan seksual. Individu mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi dari anak-anak menjadi dewasa. WHO menetapkan batasan usia konkritnya adalah berkisar antara 10-20 tahun. Kemudian WHO membagi kurun usia tersebut dalam dua bagian yaitu remaja awal 10-14 tahun, dan remaja akhir 15-20 tahun (WHO, 2015).

Premenstruasi sindrom merupakan masalah yang paling utama pada remaja di Indonesia. Berdasarkan data yang diperoleh dari Departemen Kesehatan tahun (2014), tentang prevalensi sindrom premenstruasi di

Indonesia mengalami sindrom premenstruasi sebanyak 2-10% mengalami gejala berat. Frekuensi gejala premenstruasi cukup tinggi pada wanita Indonesia yang ditemukan bahwa dari 260 orang wanita usia subur, yaitu 95% memiliki satu gejala sindrom pramenstruasi, dengan tingkat sindrom pramenstruasi sedang hingga berat sebesar (3,9%) sehingga mengganggu aktifitas sehari (Emilia, 2008).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada 30 mahasiswi STIKes Medistra Indonesia pada tanggal 15 Mei 2018 dilakukan dengan wawancara, didapatkan 30 mahasiswi mengalami premenstrual sindrom. Gejala yang ditimbulkanpun berbeda, 15 dari 30 mahasiswi merasakan gejala sakit perut dan nafsu makan meningkat, 10 dari 30 mahasiswi merasakan sakit pinggang dan jerawat yang muncul, 5 dari 30 mahasiswi mengalami pegal.

Pada remaja perempuan biasanya mengalami gejala premenstruasi yang berbeda-beda dari masing-masing siklus. Berbagai gejala yang sering muncul seperti: perasaan mudah tersinggung presentasinya 48%,kurang berenergi atau lemas 45%,mudah marah 39%. Gejala fisik premenstrual sindrom paling umum dialami perempuan meliputi kram dan nyeri perut persentasinya 51%,nyeri sendi,otot atau punggung 49%,nyeri pada payudara 46%,dan perut kembung 43% (Surmiasih, 2016).

Menurut Wijosastro (2006) mengatakan bahwa remaja perempuan cenderung melakukan berbagai cara untuk menghilangkan gejala PMS seperti: obat anti nyeri, progesterone sintetik dalam dosis kecil dapat diberikan 8-10 hari sebelum menstruasi untuk mengimbangi kelebihan relative estrogen. Premenstrual sindrom sering sekali mengganggu aktifitas sehari-hari sehingga dapat menurunkan produktivitas seorang wanita.

Etiologi dari premenstruasi sindrom salah satunya adalah penurunan kadar endorphin. Kadar endorphin dapat ditingkatkan dengan melakukan aktifitas fisik. Aktifitas fisik dapat meningkatkan kualitas kesehatan individual dan mencegah berbagai penyakit (El Manan, 2013).

Gejala premenstruasi sindrom yang timbul menjelang menstruasi akan

mengganggu aktivitas sehari-hari pada remaja putri sampai saat menstruasi berlangsung. Paling sedikit di dapatkan keluhan keluhan seperti: cemas, gangguan haid, labil, tiba-tiba susah, takut, marah, konflik interpersonal, penurunan minat berkonsentrasi, perubahan nafsu makan, insomnia, kehilangan control diri. Keluhan akan berpengaruh pada aktifitas sehari-hari dan pekerjaan. Keluhan bukan merupakan eksaserbasi gangguan psikiatri lainnya (Putri, et al., 2017). Tujuan dalam penelitian ini mengetahui hubungan aktifitas fisik dengan kejadian *premenstrual sindrom* pada mahasiswa DIII Kebidanan.

BAHAN dan METODE

Penelitian ini dilakukan tahun 2018 dengan sampel dalam penelitian yaitu mahasiswi DIII Kebidanan di STIKes Medistra Indonesia, dengan menggunakan teknik pengambilan sampel yaitu *simple random sampling* sebanyak 147 mahasiswi dengan menggunakan kerangka sampling (*sampling frame*) pada masing-masing kelas. Jenis penelitian yang digunakan adalah metode studi analitik bersifat kuantitatif menggunakan data primer, jenis penelitian ini adalah *cross sectional*.

Sumber data pada penelitian ini meliputi data identitas responden, aktivitas fisik, dan premenstruasi sindrom. Data premenstruasi sindrom diperoleh dari formulir SPAF (*Shortened Premenstrual Assesment Form*) dan dikelompokkan menjadi berat (skor ≤ 20) dan ringan (skor ≥ 20). Sedangkan untuk data aktivitas fisik diperoleh dari formulir kuesioner recall aktivitas fisik 24 jam dari WHO dan dikelompokkan menjadi tiga kategori yaitu, ringan, sedang, dan berat (El Manan, 2013).

Analisis data menggunakan program SPSS 24 for windows, analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan responden, sampel, distribusi dan frekuensi variable, analisis bivariat untuk melihat hubungan variable dengan 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 variable yang diteliti.

HASIL dan PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Pada Mahasiswi DIII Kebidanan di STIKes Medistra Indonesia Tahun 2018

Aktivitas Fisik	Frekuensi	Persentasi
Ringan	57	38,8
Sedang	49	33,3
Berat	41	27,9
Total	147	100

Berdasarkan Tabel. 1 diketahui bahwa dari 147 responden terdapat 57 mahasiswi (38,8%) yang melakukan aktivitas fisik kategori ringan. Terdapat 49 mahasiswi (33,3%) yang melakukan aktivitas fisik kategori sedang, dan terdapat 41 mahasiswi (27,9%) yang melakukan aktivitas fisik kategori berat.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Premenstruasi Sindrom Pada Mahasiswi DIII Kebidanan di STIKes Medistra Indonesia Tahun 2018

Premenstruasi sindrom	Frekuensi	Persentasi
Berat	115	78,2
Ringan	32	21,8
Total	147	100

Berdasarkan Tabel. 2 diketahui bahwa dari 147 responden terdapat terdapat 115 mahasiswi (78,2%) mengalami premenstruasi sindrom kategori berat, dan sebanyak 32 mahasiswi (21,8%) mengalami premenstruasi sindrom kategori ringan.

Tabel 3. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Premenstruasi Sindrom Pada Mahasiswi DIII Kebidanan di STIKes Medistra Indonesia Tahun 2018

Aktivitas Fisik	Premenstruasi Sindrom				P Value
	Berat		Ringan		
	N	%	N	%	
Ringan	49	86,0	8	14,0	0,006
Sedang	41	83,7	8	16,3	
Berat	25	61,0	16	39,0	
Total	115	49,0	32	21,8	

Berdasarkan Tabel. 3 diketahui bahwa dari 57 mahasiswi (38,8%) yang melakukan aktivitas fisik kategori ringan terdapat 49 mahasiswi (86,0%) mengalami premenstrual sindrom kategori berat dan 8 mahasiswi (14,0%) mengalami premenstrual sindrom kategori ringan. Dari 49 mahasiswi (33,3%)

yang melakukan aktivitas fisik kategori sedang terdapat 41 mahasiswi (83,7%) mengalami premenstrual sindrom kategori berat dan 8 mahasiswi (16,3%) mengalami premenstrual sindrom kategori ringan. Sedangkan dari 41 mahasiswi (27,9%) yang melakukan aktivitas fisik kategori berat terdapat 25 mahasiswi (61,0%) mengalami premenstrual sindrom kategori berat dan 16 mahasiswi (39,0%) mengalami premenstrual sindrom kategori ringan. Hasil uji statistic dengan menggunakan uji *chi square* didapatkan nilai $p\text{-value}=0,006 < \alpha 0,05$ maka dapat disimpulkan terdapat hubungan aktivitas fisik dengan premenstruasi sindrom pada mahasiswi DIII Kebidanan di STIKes Medistra Indonesia Tahun 2018.

Premenstrual sindrom merupakan gangguan siklik umum dari wanita muda dan setengah baya yang ditandai dengan gejala emosional dan fisik yang konsisten terjadi pada masa luteal (pasca ovulasi) dari siklus menstruasi. Adapun factor-faktor yang mempegaruhi premenstrual sindrom anatara lain faktor genetik, factor hormonal, factor psikologi, factor kimiawi, factor gaya hidup, dan pengetahuan. (Asrinah, 2011).

Penelitian yang dilakukan Surmiasih (2016) menunjukkan bahwa kejadian premenstrual sindrom pada siswi SMP PGRI 1 Pagelaran tahun ajaran 2015/2016 mengalami gejala ringan 18 siswi (45%) hingga berat 22 siswi (55%). Gejala premenstrual sindrom biasanya muncul pada 7-10 hari sebelum menstruasi dan menghilang ketika menstruasi dimulai. Jenis dan beratnya gejala premenstrual sindrom pada setiap waktu bervariasi. Selain itu munculnya gejala juga bervariasi pada setiap bulannya (Saryono dan Waluyo Sejati, 2009).

Gejala dari premenstruasi sindrom dapat terjadi tidak murni hanya akibat dari premenstrual sindrom itu sendiri. Seperti halnya nyeri perut, dapat juga disebabkan oleh suatu gangguan organ reproduksi lain seperti endometriosis adalah suatu keadaan yang terjadi karena adanya ketidakseimbangan hormonal, dimana jaringan yang menyerupai dan beraksi seperti lapisan Rahim, berada diluar Rahim didalam tulang panggul (Saryono dan sejati, 2010). Kemudian bila jaringan ini mengalami pendarahan ringan (seperti saat menstruasi), darah ini akan mengiritasi

jaringan terdekat yang dapat menimbulkan rasa sakit (Ratikasari, 2015).

Berdasarkan hasil analisis penelitian diketahui bahwa dari 147 responden terdapat 57 mahasiswi (38,8%) yang melakukan aktivitas fisik dalam kategori ringan, aktivitas fisik yang dilakukan responden dalam kategori ringan antara lain kuliah (38,7%), terdapat 49 mahasiswi (33,3%) yang melakukan aktivitas fisik dalam kategori sedang, Aktivitas fisik yang dilakukan responden dalam kategori sedang antara lain berjalan (33,3%), dan terdapat 41 mahasiswi (27,9%) yang melakukan aktivitas fisik dalam kategori berat, Aktivitas fisik yang dilakukan responden dalam kategori berat antara lain mengepel (27,8%).

Aktivitas fisik dalam kategori ringan menemukan alasan bahwa aktivitas fisik ringan terjadi pada mahasiswi DIII Kebidanan STIKes Medistra Indonesia karena sebagian besar mahasiswi beraktivitas hari senin sampai jumat adalah kuliah, mereka hanya melakukan belajar, duduk dan main gadget. Sedangkan pada waktu libur mahasiswi cenderung melakukan aktivitas menonton, dan main gadget. Aktivitas fisik dalam kategori sedang sebagian besar mahasiswi beraktivitas hari senin-jumat adalah berjalan. Sedangkan waktu libur mahasiswi cenderung melakukan aktivitas seperti tidur. Sedangkan aktivitas fisik dalam kategori berat sebagian besar mahasiswi melakukan aktivitas mengepel.

Premenstrual terjadi akibat kombinasi yang kompleks, salah satunya akibat perubahan hormonal yang terjadi sebelum menstruasi. Penyebab lainnya namun bias dikendalikan adalah factor gaya hidup (*life stile*), diantaranya aktivitas fisik, kondisi psikologis, dan mikronutrien (kalsium, magnesium, vitamin B). Agar premenstrual sindrom dapat dikurangi bahkan dihilangkan, yaitu dengan cara memperbaiki gaya hidup dengan meningkatkan aktivitas fisik menjaga pola makan yang sehat, memenuhi kebutuhan harian untuk micro nutrient terutama kalsium, magnesium, dan vitamin B untuk menghindari stress (Ramadani, 2013).

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 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 (WHO, 2015).

Aktivitas fisik merupakan factor yang dapat mengurangi rasa sakit akibat premenstrual sindrom, sehingga apabila aktivitas fisik rendah dapat meningkatkan keparahan dari premenstrual sindrom, seperti rasa tegang, emosi, dan depresi. Sebuah teori menyebutkan, dengan adanya aktivitas fisik akan meningkatkan produksi endorphin, menurunkan kadar estrogen, dan hormone steroid lainnya, memperlancar transport oksigen di otot, menurunkan kadar kortisol, dan meningkatkan perilaku psikologis.

Hasil uji statistik dengan menggunakan uji chi square didapatkan nilai *p-value* = 0,006 maka dapat disimpulkan ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian premenstrual sindrom pada Mahasiswi DIII Kebidanan STIKes Medistra Indonesia Tahun 2018. Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran otot energi. Aktivitas fisik yang tidak ada (kurangnya aktivitas fisik) merupakan faktor resiko independen untuk penyakit kronis, dan secara keseluruhan diperkirakan menyebabkan kematian secara global (WHO, 2015).

Aktivitas fisik merupakan factor yang dapat mengurangi premenstrual sindrom sehingga apabila aktivitas fisik rendah dapat meningkatkan keparahan dari premenstrual sindrom, seperti rasa tegang, emosi, dan depresi. Sebuah teori menyebutkan, dengan adanya aktivitas fisik akan meningkatkan

produksi endorphin, menurunkan kadar estrogen dan hormone steroid lainnya, memperlancar transport oksigen di otot, menurunkan kadar kortisol, dan meningkatkan perilaku psikologis (Ratikasari, 2015). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aldira (2014) yang juga menemukan ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian premenstrual sindrom (Asrinah, 2011).

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

SIMPULAN dan SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa: ada hubungan aktifitas fisik dengan kejadian *premenstrual sindrom* pada mahasiswi DIII Kebidanan. Aktivitas fisik dapat mengurangi gejala premenstrual sindrom pada remaja.

Saran

Bagi wanita usia subur agar dapat melakukan aktivitas fisik secara teratur dengan cara berolahraga aerobik selama 30 menit selama 4 hingga 6 kali seminggu, atau bila tidak sempat upayakan berjalan kaki satu setengah jam perhari, agar meningkatkan kesehatan dan untuk mengurangi dampak dari premenstrual sindrom.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan banyak banyak terima kasih kepada berbagai pihak yang telah memberi dukungan dan kontribusi terhadap penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Putri, K. M., Kebidanan, A., Mitra, J., & Jambi, S. 2017. *Hubungan Aktivitas*

- Fisik dan Depresi dengan Kejadian Sindrom*, 1(1), 18–24.
- Nadiawati, et al., 2016. *Hubungan Aktivitas Fisik dengan kejadian Sindrom Premenstruasi pada Siswi Kelas XI SMA Negeri 8 Yogyakarta*. Akademi Kebidanan AR-RUM Salatiga.
- Ellya, Sibagariang. 2017. *Kesehatan Reproduksi Remaja*. Jakarta, Salemb Medika.
- WHO. 2015. *Physical Activity Fisik* (online). Switzerland: World Health Organization. Available: <http://www.who.int/16> juli 2016.
- Emilia, O. 2008. "Premenstrual Syndrom (PMS) and Premenstrual Dysphoric Disorder (PMDD) in Indonesia Women". Vol 40 hal 148-153. <http://bik.fk.ugm.ac.id/downloads/07-OVA-JUL%2008.PDF>. Last Update November 2008 (Diakses tanggal 2 Februari 2010).
- Surmiasih. (2016). *Aktivitas fisik dengan Sindrom Premenstruasi Pada Siswa smp*, 1(2), 71–77.
- EI Manan, 2013. *Kamus Cerdik kesehatan Wanita*. Yogyakarta : Flash Book
- Saryono dan Waluyo Sejati, 2009. *Sindrom Premenstruasi*. Yogyakarta: Nuha Medika.pp: 17-24, 27-32, 47-8
- Aldira, C. F. 2014. *Hubungan Aktivitas Fisik dan Stress dengan Sindrom Pramenstruasi pada Remaja Putri di SMA Bina Insani Bogor*. Skripsi, Institusi Pertanian Bogor.
- Asrinah, 2011. *Menstruasi dan Permasalahannya*. Yogyakarta: Pustaka Panesa.
- Ratikasari, Indah. 2015. *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Sindrom Pramenstruasi pada Siswi 112 Jakarta*. (Skripsi) Universitas Islam Jakarta.
- Ramadani, M. (2013). *Premenstrual Sindrom (PMS)*, 7(1), 21–25.