

**HUBUNGAN AKTIVITAS OLAHRAGA DAN STATUS  
GIZI DENGAN SINDROM PRE-MENSTRUASI PADA  
REMAJA PUTRI**



**SKRIPSI**

**Sebagai salah satu syarat memperoleh gelar  
Sarjana Kedokteran (S.Ked)**

Oleh:

**DELLA WIRA SATYA UTAMI**

**NIM 702019036**

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PALEMBANG  
2023**

## HALAMAN PENGESAHAN

### HUBUNGAN AKTIVITAS OLAHRAGA DAN STATUS GIZI DENGAN SINDROM PRE-MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI

Dipersiapkan dan disusun oleh

**Della Wira Satya Utami**

**NIM: 702019036**

Sebagai salah satu syarat memperoleh gelar  
Sarjana Kedokteran (S.Ked)

Pada tanggal 24 Januari 2023

**Mengesahkan**



**dr. RA. Tanzila, M. Kes**  
**Pembimbing Pertama**



**dr. Fadillah, Sp. PA**  
**Pembimbing Kedua**

**Dekan,  
Fakultas Kedokteran**



**Dr. Hj. Yanti Rosita, M.Kes**

**NBM/NIDN. 1079954/02040767**

## HALAMAN PERNYATAAN ORISINILITAS

Dengan ini Saya menerangkan bahwa:

1. Skripsi Saya, skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas Muhammadiyah Palembang, maupun Perguruan Tinggi lainnya.
2. Skripsi ini murni gagasan, rumusan dan penelitian Saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan Tim Pembimbing.
3. Dalam Skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini Saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka Saya bersedia menerima sanksi akademik atau sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di perguruan tinggi ini.

Palembang, 24 Januari 2023

Yang membuat pernyataan



**(Della Wira Satya Utami)**

NIM. 702019036

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA  
ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Dengan Penyerahan naskah artikel dan *softcopy* berjudul: “Hubungan Aktivitas Olahraga dan Status Gizi Dengan Sindrom Pre-Menstruasi Pada Remaja Putri”. Kepada Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang (FK-UM Palembang), Saya :

Nama : Della Wira Satya Utami  
NIM : 702019036  
Program Studi : Kedokteran  
Fakultas : Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang  
Jenis Karya Ilmiah : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, setuju memberikan pengalihan Hak Cipta dan Publikasi Bebas Royalti atas Karya Ilmiah, Naskah, dan *softcopy* di atas kepada FK-UM Palembang. Dengan hak tersebut, FK-UMP berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, dalam bentuk pangkalan data (*database*), medistribusikan, menampilkan, mempublikasikan di internet atau media lain untuk kepentingan akademis, tanpa perlu meminta izin dari Saya, dan Saya memberikan wewenang kepada pihak FK-UMP untuk menentukan salah satu Pembimbing sebagai Penulis Utama dalam Publikasi. Segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam Karya Ilmiah ini menjadi tanggungjawab Saya pribadi.

Demikian pernyataan ini, Saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Palembang  
Pada tanggal : 24 Januari 2023  
Yang menyetujui,



**(Della Wira Satya Utami)**  
NIM. 702019036

## ABSTRAK

Nama : Della Wira Satya Satya  
Program Studi : Kedokteran  
Judul : Hubungan Aktivitas Olahraga dan Status Gizi Dengan *Sindrom Pre-Menstruasi* Pada Remaja Putri

*Pre-Menstruasi Syndrome* (PMS) merupakan sekelompok gejala yang terjadi dalam fase luteal dari siklus haid yang menyebabkan gangguan pada pekerjaan dan gaya hidup seseorang. Prevalensi PMS di Asia khususnya di Indonesia memiliki angka kejadian yang tinggi. Banyaknya faktor yang mempengaruhi kejadian PMS salah satunya status gizi dan aktivitas olahraga. Status gizi dapat diukur dengan gravik Grafik Pertumbuhan CDC dan aktivitas olahraga dinilai dari *Physical Activity Questionnaire for Adolescent* (PAQ-A). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas olahraga dan status gizi dengan PMS pada remaja putri. Jenis penelitian yang akan digunakan adalah penelitian observasional analitik dengan desain penelitian *cross sectional*. Sampel penelitian ini berjumlah 117 siswi SMP Negeri 37 Palembang yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Sampel diambil dengan metode *purposive sampling*. Data yang di dapat dianalisis dengan uji *Chi-Square* dan uji alternatif *Kolmogorov-Smirnov*. Hasil penelitian didapatkan terdapat hubungan yang signifikan antara *Pre-Menstruasi Syndrome* (PMS) dengan status gizi yang ditunjukkan dari nilai *p value* 0,000 dan didapatkan hubungan yang signifikan antara *Pre-Menstruasi Syndrome* (PMS) aktivitas olahraga yang ditunjukkan dengan nilai *p value* sebesar 0,000. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas olahraga dan status gizi dengan *Sindrom Pre-Menstruasi* (PMS) pada remaja putri di SMP Negeri 37 Palembang.

**Kata Kunci:** Aktivitas Olahraga, *Pre-Menstruasi Syndrome*, Status Gizi

## ABSTRACT

Name : Della Wira Satya Utami  
Study Program : Medicine  
Title : The Correlation between Sports Activity and Nutritional Status to Premenstrual Syndrome in Teenage girl

*Pre-Menstruasi Syndrome* (PMS) is a group of symptoms that occur in the luteal phase of the menstrual cycle which causes disruption to a person's work and lifestyle. The prevalence of PMS in Asia, especially in Indonesia, has a high incidence. Many factors influenced the incidence of PMS, one of which was nutritional status and sports activity. Nutritional status could be measured using the CDC Growth Charts and sports activity was assessed from the *Physical Activity Questionnaire for Adolescents* (PAQ-A). This study aimed to determine the correlation between sports activity and nutritional status to premenstrual syndrome in teenage girl. The type of research used in this study was an analytic observational study with a *cross sectional* research design. The sample of this study was 117 female students of SMP Negeri 37 Palembang who met the inclusion and exclusion criteria. The samples were taken by *purposive sampling* method. The data was analyzed with the *Chi-Square* test and the alternative *Kolmogorov-Smirnov* test. The results of the study found that there was a significant correlation between *Pre-Menstruasi Syndrome* (PMS) and nutritional status as indicated by a *p value* was 0.000 and a significant correlation was obtained between *Pre-Menstruasi Syndrome* (PMS) sports activities indicated by a *p value* was 0.000. Therefore, it can be concluded that there was a correlation between sports activity and nutritional status to *Pre-Menstruasi Syndrome* in teenage girl of SMP Negeri 37 Palembang.

**Keywords :** Sports Activity, *Pre-Menstruasi Syndrome*, Nutritional Status

## KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Aktivitas Olahraga dan Status Gizi Dengan Sindrom Pre-Menstruasi Pada Remaja Putri” sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran (S. Ked). Shalawat beriring salam selalu tercurah kepada junjungan kita, nabi besar Muhammad SAW beserta para keluarga, sahabat, dan pengikut-pengikutnya sampai akhir zaman. Saya menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, saya mengharapkan kritik dan saran yang membangun guna perbaikan di masa mendatang. Dalam hal penyelesaian skripsi, saya banyak mendapat bantuan, bimbingan dan saran. Pada kesempatan ini, peneliti menyampaikan rasa hormat dan terima kasih kepada :

1. Allah SWT, yang telah memberi kehidupan dengan sejujnya keimanan.
2. Orang tua saya Ayahanda Heriyanto, S.H., M.H., dan Ibunda Dewiyanti, Amd.Kep, adik saya Rafip Agung Satrio, tante saya Sri Mulyani dan keluarga yang selalu memberi dukungan materil maupun spiritual.
3. dr. RA. Tanzila, M. Kes selaku pembimbing I.
4. dr. Fadillah, Sp. PA selaku pembimbing II.
5. Dr. dr. Mitayani, M. Si. Med selaku penguji.
6. Dekan dan staff Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang.
7. Pihak guru, staff, dan murid SMP Negeri 37 Palembang.
8. Cahyani, Mila, Nanda, Aan, Andre, Frieskha, Hanni, Amel, Minek, dan muslimah sejati selaku sahabat serta teman-teman lain yang menolong saya dalam menyusun proposal skripsi ini.

Semoga Allah SWT memberikan balasan pahala atas segala amal yang diberikan kepada semua orang yang telah mendukung saya dan semoga skripsi ini bermanfaat bagi kita dan perkembangan ilmu pengetahuan kedokteran. Semoga kita selalu dalam lindungan Allah SWT. Amin.

Palembang, 24 Januari 2023



Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	II
HALAMAN PERNYATAAN ORISINILITAS.....	III
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN.....	IV
ABSTRAK.....	V
ABSTRACT.....	VI
KATA PENGANTAR.....	VII
DAFTAR ISI.....	VIII
DAFTAR GAMBAR.....	XI
DAFTAR TABEL.....	XII
DAFTAR SKEMA.....	XIII
DAFTAR LAMPIRAN.....	XIV
DAFTAR SINGKATAN.....	XV

<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan.....	3
1.3.1 Tujuan Umum.....	3
1.3.2 Tujuan Khusus.....	3
1.4 Manfaat.....	4
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	4
1.4.2 Manfaat Praktis.....	4
1.4.2.1 Bagi Peneliti Hasil.....	4
1.4.2.2 Bagi Pembaca Hasil.....	4
1.5 Keaslian Penelitian.....	4

<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1 Menstruasi.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.1 Definisi dan Fase Menstruasi.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.2 Gangguan Pada Menstruasi.....	8
2.2 Sindrom Pre-Menstruasi.....	10
2.2.1 Definisi Sindrom Pre-Menstruasi...	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2.2 Epidemiologi Sindrom Pre-Menstruasi	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2.3 Etiologi Sindrom Pre-Menstruasi.....	11
2.2.4 Faktor - Faktor yang Mempengaruhi Sindrom Pre-Menstruasi	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2.4.1 Aktivitas Olahraga.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2.4.2.1 Definisi Aktivitas Olahraga.....	12
2.2.4.2.2 Jenis Aktivitas Olahraga.....	12
2.2.4.2.3 Fungsi dan Manfaat Olahraga.....	13
2.2.4.2.4 Metode Pengukuran Aktivitas Olahraga.....	14



2.2.4.2.4 Hubungan Aktivitas Olahraga dengan PMS .....	16
2.2.4.2 Status Gizi .....	18
2.2.4.2.1 Definisi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2.4.2.2 Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2.4.2.3 Penilaian Status Gizi .....	20
2.2.4.2.4 Hubungan Status Gizi dengan PMS .....	22
2.2.5 Gejala Klinis Sindrom Pre-Menstruasi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2.6 Diagnosis Sindrom Pre-Menstruasi .....	25
2.2.7 Pencegahan dan terapi Sindrom Pre-Menstruasi .....	26
2.2.8 Cara Pengukuran Tingkat Sindrom Pre-Menstruasi .....	27
2.3 Kerangka Teori .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.5 Hipotesis .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.1 Jenis Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.2 Waktu dan Tempat Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.2.1 Waktu Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.2.2 Tempat Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.3 Populasi dan Sampel .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.3.1 Populasi Target .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.3.2 Populasi Terjangkau .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.3.3 Sampel dan Besar Sampel .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.3.4 Kriteria Inklusi dan Eksklusi .....	32
3.3.4.1 Kriteria Inklusi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.3.4.2 Kriteria Eksklusi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.3.5 Cara Pengambilan Sampel .....	33
3.4 Variabel Penelitian .....	33
3.4.1 Variabel Bebas (Independen) .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.4.2 Variabel terikat (Dependen) .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.5 Definisi Operasional .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.6 Tingkat Pengumpulan Data .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.7 Instrumen Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.8 Analisis Data .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.8.1 Analisis Univariat .....	35
3.8.2 Analisis Bivariat .....	36
3.9 Alur Penelitian .....	37
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>38</b>
4.1 Hasil Penelitian .....	38
4.1.1 Analisis Univariat .....	38
4.1.2 Analisis Bivariat .....	40
4.2 Pembahasan .....	43

4.1.1 Analisis Univariat .....	43
4.1.2 Analisis Bivariat .....	48
4.3 Keterbatasan Penelitian .....	52
<b>BAB V Kesimpulan dan Saran .....</b>	<b>53</b>
5.1 Kesimpulan .....	53
5.2 Saran .....	53
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>55</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>59</b>
<b>BIODATA .....</b>	<b>92</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1.	<i>Statute-For-Age an Weight-For-Age Percentiles For Boy</i> .....	21
Gambar 2.2.	<i>Statute-For-Age an Weight-For-Age Percentiles For Girls</i> .....	22

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1.	Keaslian Penelitian .....	4
Tabel 2.1.	Kategori Status Gizi Anak .....	21
Tabel 2.2.	Shortened Premenstruasi Assesment Form .....	28
Tabel 3.1.	Definisi Operasional .....	33
Tabel 4.1.	Distribusi Frekuensi Aktivitas Olahraga .....	38
Tabel 4.2.	Distribusi Frekuensi Status Gizi .....	39
Tabel 4.3.	Distribusi Frekuensi Gejala <i>Pre-Menstruasi Syndrome</i> (PMS) .....	40
Tabel 4.4.	Hubungan Aktivitas Olahraga Dengan <i>Sindrom Pre-Menstruasi</i> ....	41
Tabel 4.5.	Hubungan Status Gizi Dengan <i>Sindrom Pre-Menstruasi</i> .....	42

## DAFTAR SKEMA

Tabel 1.1. Keaslian Penelitian .....	29
Tabel 2.1. Kategori Status Gizi Anak .....	37

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Penjelasan Kepada Calon Subjek .....	59
Lampiran 2. Informed Consent .....	61
Lampiran 3. Kuesioner .....	62
Lampiran 4. Contoh Kuesioner Yang Telah Diisi .....	69
Lampiran 5. Data Excel Responden .....	77
Lampiran 6. Output Hasil Analisis Bivariat Menggunakan SPSS .....	82
Lampiran 7. Kartu Bimbingan Proposal .....	84
Lampiran 7. Kartu Bimbingan Skripsi .....	85
Lampiran 8. Dokumentasi .....	86
Lampiran 8. Surat Etik Penelitian .....	88
Lampiran 9. Surat Izin Penelitian Kesbangpol .....	89
Lampiran 10. Surat Izin Penelitian Dinas Pendidikan .....	90
Lampiran 11. Surat Keterangan Selesai Penelitian .....	91

## DAFTAR SINGKATAN

ACOG	: American College Obstetricians and Gynecologists
ATP	: Adenosina Trifosfat
BB	: Berat Badan
CDC	: Centers for Disease Control
FSH	: Follicle-Stimulating Hormone
GnRH	: Gonadotropin-Releasing Hormone
HDL	: High Density Lipoprotein
IMT/U	: Indeks Massa Tubuh menurut Umur
LDL	: Low Density Lipoprotein
LH	: Luteinizing Hormone
MHR	: Maximal Heart Rate
MPA	: Medroksi Progesteron Asetat
NSAID	: Non Steroidal Anti Inflammatory Drugs
OMI	: Oocyte Maturation Inhibitor
PAQ-A	: Physical Activity Questionnaire for Adolescent
PAQ-C	: Physical Activity Questionnaire for Older Children
PMS	: Pre-Menstruasi Syndrome
PR	: Rasio Prevalens
SMP	: Sekolah Menengah Pertama
SPAF	: The Shortened Premenstruasi Assesment Form
SSRI	: Selective Serotonin Re-uptake Inhibitor
TB	: Tinggi Badan
VEGF	: Vascular Endothelial Growth Factor
WHO	: World Health Organization

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

*Pre-Menstruasi Syndrome* (PMS) merupakan sekelompok gejala yang terjadi dalam fase luteal dari siklus haid yang menyebabkan gangguan pada pekerjaan dan gaya hidup seseorang (Agustina & Husna, 2018). PMS ditandai dengan payudara membengkak, puting nyeri, bahkan beberapa wanita mengalami gangguan yang cukup berat seperti kram akibat kontraksi otot-otot halus rahim, sakit kepala, sakit perut bagian tengah bahkan sampai akan mengalami perubahan emosional seperti perubahan mood, mudah tersinggung, penurunan konsentrasi bahkan sampai kecemasan dan depresi (Wulan et al., 2021).

Menurut hasil penelitian *World Health Organization* (WHO) negara-negara Asia memiliki angka prevalensi PMS yang tinggi dibandingkan 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. Prevalensi PMS di negara-negara Asia didapatkan, di negara Jepang PMS dialami oleh 34% populasi perempuan dewasa, Hongkong 17% populasi perempuan dewasa, Pakistan 13% populasi perempuan dewasa (Surmiasih, 2016). Berdasarkan data yang diperoleh oleh Departemen Kesehatan tahun 2014 tentang prevalensi PMS di Indonesia, diperoleh hasil sebanyak 40% wanita Indonesia mengalami PMS dan sebanyak 2-10% mengalami gejala berat (Aprilyandari & Istiyati, 2018). Kejadian PMS di beberapa daerah di Indonesia menunjukkan hasil yang berbeda. Prevalensi PMS pada tahun 2015 di provinsi Sumatera Selatan mencapai 40% pada wanita berusia 18-49 tahun yang merasakan gejala PMS (DinKes, 2015).



Penyebab PMS belum diketahui pasti namun ada beberapa teori yang menyebutkan bahwa PMS berkaitan erat dengan faktor keturunan, kadar kimiawi didalam otak (*neurotransmitter*), hormonal dan penyebab lainnya adalah status gizi (Marwang et al., 2020). Berdasarkan hasil studi pendahuluan di Kebidanan Stikes Ngudi Waluyo (2016), didapatkan bahwa 7 siswi (70%) mengalami PMS dengan klasifikasi IMT kategori gemuk ada 4 siswi dan kategori normal ada 3 siswi. Selebihnya ada 3 siswi (30%) tidak mengalami *Pre-Menstruasi Syndrome* dengan klasifikasi IMT kategori normal 2 siswi dan kurus 1 siswi. Kesimpulan dari fenomena ditempat penelitian bahwa sebagian besar yang mengalami PMS adalah mahasiswa dengan kategori obesitas (Berawi et al., 2013).

Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi PMS adalah dengan melakukan perubahan gaya hidup menjadi lebih baik dan sehat, seperti mengurangi konsumsi kafein dan olahraga teratur. Olahraga meningkatkan tingkat endorfin yang bersirkulasi (meningkatkan kebahagiaan), mengurangi kortisol adrenal untuk waktu yang singkat dan memberikan efek analgesik (Pratiwi, 2013). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Lisnawati (2017) didapatkan hasil bahwa 31,2% responden berolahraga secara rutin dan 68,8% berolahraga tidak rutin. Pada kelompok responden yang berolahraga rutin menyatakan bahwa tidak ada gejala hingga gejala ringan 56,8% sedangkan kelompok olahraga yang tidak rutin mengalami PMS sedang hingga berat yakni 80,4%. Berdasarkan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan antara olahraga dengan kejadian PMS.

*Pre-Menstruasi Syndrome* (PMS) membuat remaja putri tidak bisa beraktivitas secara normal dan memerlukan pengobatan, dapat dipastikan remaja putri akan cenderung mengalami penurunan produktivitas serta rasa tidak nyaman yang dapat mengganggu aktivitasnya sebagai contoh mereka

yang mengalami PMS tidak dapat berkonsentrasi dalam belajar dan motivasi belajar menurun karena nyeri yang dirasakan (Nurmiaty et al., 2011). Tanda menstruasi pertama kali (*menarche*) umumnya terjadi antara usia 10-16 tahun, yang paling sering terjadi pada remaja SMP atau sekitar usia 12-15 tahun (Patimah, 2017). Sehingga langkah pencegahan dan informasi mengenai PMS harus diberikan pada masyarakat khususnya pada remaja perempuan hingga angka kejadian PMS yang mengalami gejala berat bisa berkurang.

Berdasarkan uraian diatas, penulis memiliki ketertarikan untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan aktivitas olahraga dan status gizi dengan *Pre-Menstruasi Syndrome* pada remaja putri.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Apa hubungan aktivitas olahraga dan status gizi dengan Sindrom Pre-Menstruasi pada remaja putri ?

## **1.3 Tujuan**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Mengetahui hubungan aktivitas olahraga dan status gizi dengan Sindrom Pre-Menstruasi pada remaja putri.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Mengetahui tingkat aktivitas olahraga yang dilakukan remaja putri.
2. Mengetahui status gizi pada remaja putri.
3. Mengetahui angka kejadian Sindrom Pre-Menstruasi pada remaja putri.
4. Menganalisis hubungan tingkat aktivitas olahraga dan status gizi dengan kejadian Sindrom Pre-Menstruasi pada remaja putri.

## 1.4 Manfaat

### 1.4.1 Manfaat Teoritis

Meningkatkan pengetahuan dan wawasan mengenai hubungan aktivitas olahraga dan status gizi dengan Sindrom Pre-Menstruasi pada remaja putri.

### 1.4.2 Manfaat Praktis

#### 1.4.2.1 Bagi Peneliti Hasil

Menambah pengetahuan, wawasan dan pengalaman langsung bagi peneliti dalam melaksanakan penelitian di lapangan.

#### 1.4.2.2 Bagi Pembaca Hasil

1. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan bacaan, sumber informasi data dan rujukan untuk penelitian selanjutnya.
2. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan informasi dan bahan pertimbangan kepada pelaku kepentingan dan petugas kesehatan dalam melakukan edukasi, penyuluhan, dan promosi kesehatan reproduksi pada saat menstruasi, khususnya mengenai PMS.

## 1.5 Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

<b>Nama</b>	<b>Judul Penelitian</b>	<b>Desain Penelitian</b>	<b>Hasil</b>
Maharani dan Samaria (2021)	Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola Makan Terhadap <i>Pre-Menstruasi Syndrome</i> Saat Pandemi Covid-19 pada Siswi Kelas 10	<i>Cross sectional</i>	Terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan <i>Pre-Menstruasi Syndrome</i> pada

	dan 11 SMAN 4 Depok		siswi kelas 10 dan 11 SMAN 4 Depok
Marwang et al (2020)	Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian <i>Pre-Menstruasi Syndrome</i> Pada Remaja Putri di SMAN 18 Makassar	<i>Cross sectional</i>	Terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan <i>Pre-Menstruasi Syndrome</i> pada remaja putri di SMAN 18 Makassar tahun 2019

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yaitu tempat, waktu, dan metode. Metode yang akan dilakukan pada penelitian ini menggunakan remaja SMP yang berusia < 14 tahun sebagai populasi dan sampel penelitian dan menggabungkan dua variabel yang diteliti yaitu aktivitas olahraga dan status gizi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdelmoty, H. I., Youssef, M. A., abdallah, S., Abdel-Malak, K., Hashish, N. M., Samir, D., Abdelbar, M., Hosni, A. N., Ghafar, M. A. El, Khamis, Y., & Seleem, M. (2015). *Menstrual patterns and disorders among secondary school adolescents in Egypt. A cross-sectional survey*. BMC Women's Health, 15(1), 1–6. <https://doi.org/10.1186/s12905-015-0228-8>.
- Aditia, D. A. (2015). *Survei Penerapan Nilai-Nilai Positif Olahraga Dalam Interaksi Sosial Antar Siswa Di Sma Negeri Se-Kabupaten Wonosobo Tahun 2014/2015*. E-Jurnal Physical Education, Sport (Health and Recreation), 2251–2259.
- Agustina, A., & Husna, N. (2018). *Determinan Premenstruasi Syndrome pada Siswi SMAN. 1 Unggul Darul Imarah Lampeunureut Aceh Besar*. *Journal Of Healthcare Technology And Medicine*, 4, 135. <https://doi.org/10.33143/jhtm.v4i1.200>.
- Anggunadi, A., & Sutarina, N. (2017). *Manfaat Accelerometer Dalam Pengukuran Aktivitas Fisik*. Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi), 13(1), 10–33. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v13i1.12881>.
- Ansong, Arhin, Cai, Xu, & Wu. (2019). *Menstrual characteristics, disorders and associated risk factors among female international students in Zhejiang Province, China: a cross-sectional survey*. National Library of Medicine.
- Aprilyandari, S. D., & Istiyati, S. (2018). *Sindrom Terhadap Penanganan Premenstruasi Sindrom Di SMP Negeri 3 Gamping*. Doctoral Dissertation, Universitas Aisyiyah Yogyakarta.
- Berawi, K. N., Fiana, D. N., Putri, A. (2013). *Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Kadar Gula Darah Puasa Pada Peserta Senam Aerobik Di Pusat Kebugaran Sonia Bandar Lampung*. Med Jour Lamp Univ. Vol. 4, No. 36-43.
- Bhuvaneswari, Rabindran, P., & Bharadwaj, B. (2019). *Prevalence of premenstrual syndrome and its impact on quality of life among selected college students in Puducherry*. European Journal of Cancer Care, 7(2), 125–128. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2354.1998.ecc.80.x>.
- Bu, L., Lai, Y., Deng, Y., Xiong, C., Li, F., Li, L., Suzuki, K., Ma, S., & Liu, C. (2020). *Negative mood is associated with diet and dietary antioxidants in university students during the menstrual cycle: A cross-sectional study from guangzhou, china*. Antioxidants, 9(1), 1–11. <https://doi.org/10.3390/antiox9010023>.
- Budiman, & Riyanto. (2013). *Kuisisioner Pengetahuan dan Sikap dalam Penelitian Kesehatan*. Salemba Medika.
- CDC. (2000). *Kurva Pertumbuhan CDC 2000* (pp. 1–2).
- Daiyah, I., Rizani, A., & Adella, E. R. (2021). *Hubungan Antara Aktifitas Fisik dan Indeks Massa Tubuh (IMT) Dengan Kejadian Pre-Mendtrual Syndrome pada Remaja Putri*. 2(7), 118–119.

- [http://ir.nmapo.edu.ua:8080/bitstream/lib/3610/1/тези\\_фінал.pdf](http://ir.nmapo.edu.ua:8080/bitstream/lib/3610/1/тези_фінал.pdf)
- Dinas Kesehatan. *Laporan Tahunan Dinas Kesehatan Kabupaten Pesisir Selatan Tahun 2015*. Painan: Dinas Kesehatan Kabupaten Pesisir Selatan.
- Efendi, Vasha Pradana dan Widodo, Achmad. 2021. *Hubungan Penggunaan Gawai Terhadap Aktivitas Fisik Remaja*. Jurnal Kesehatan Olahraga Vol. 09. No. 04, December 2021, Hal 17 - 26.
- Eso, A., Yusran, N. A., Rachman, P. F., Kedokteran, F., Oleo, U. H., Tenggara, S., Farmasi, F., Oleo, U. H., & Tenggara, S. 2021. *Pembuatan Dan Pemanfaatan Antiseptik Dan Desinfektan*. 1(1), 1–8.
- Fatemi, Allahdadian, & Bahadorani. (2019). *Comparison of serum level of some trace elements and vitamin D between patients with premenstrual syndrome and normal controls: A cross-sectional study*. Int J Reprod Universitas Muhammadiyah Palembang.
- Ferri. (2018). *Premenstrual syndrome*. Elsevier. <https://www.clinicalkey.com>.
- Harjatmo, T. P., Par'i, H. M., & Wiyono, S. (2017). *Penilaian Status Gizi*. In Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- Hasrul, H., Hamzah, H., & Hafid, A. (2020). *Pengaruh Pola Makan Terhadap Status Gizi Anak Sekolah Dasar*. Jurnal Keperawatan Muhammadiyah, 5(2). <https://doi.org/10.30651/jkm.v5i2.4621>.
- Kowalski, K. C., Crocker, P. R. E., & Donen, R. M. (2005). *The Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C) and Adolescents (PAQ-A) Manual*. College of Kinesiology, University of Saskatchewan, 87(August), 1–38. <papers://305a9bed-f721-4261-8df7-5414758c1624/Paper/p910>.
- Kemesterian Kesehatan RI. 2018. *Kenali Masalah Gizi yang Ancam Remaja Indonesia*. Di akses pada <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20180515/4025903/kenali-masalah-gizi-ancam-remaja-indonesia/>.
- Lisnawati, L. (2017). *Olahraga Dan Pola Tidur Berhubungan Dengan Kejadian Premenstrual Syndrome (Pms)*. Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan, 5(2), 246. <https://doi.org/10.33366/cr.v5i2.568>.
- Maharani, Husna dan Samaria, Dora. 2021. *Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola Makan Terhadap Sindrom Pramenstruasi Saat Pandemi Covid-19 pada Siswi Kelas 10 dan 11 SMAN 4 Depok*. Indonesian Journal of Nursing Health Science.
- Marwang, S., Nahira, N., & Bunga, M. (2020). *Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Premenstrual Syndrome Pada Remaja Putri di SMAN 18 Makassar*. Journal of Healthcare Technology and Medicine Vol., 6(1), 46–53.
- Menteri Kesehatan RI. (2020). *Standar Antropometri Anak*. 21(1), 1–9. <http://mpoc.org.my/malaysian-palm-oil-industry/>.
- Miraturrofi'ah, Mira. 2020. *Kejadian Gangguan Menstruasi Berdasarkan Status Gizi Pada Remaja*. Jurnal asuhan ibu dan anak. JAIA 2020;5(2):31-42. <https://journal.unisa-bandung.ac.id/index.php/jaia/article/download/191/120/>.
- Namsa, A. M., Palandeng, H., & Kallo, V. D. (2015). *Hubungan Status Gizi*

- Dengan Sindrom Pre Menstruasi Pada Remaja Putri Di Sma Frater Don Bosco Manado*. E-Journal Keperawatan (e-Kp), 3, 1–8.
- Notoadmodjo. (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. EGC.
- Nugraha, A. R., & Berawi, K. N. 2017. *Pengaruh High Intensity Interval Training (HIIT) terhadap Kebugaran Kardiorespirasi*. Jurnal Majority, 6(1), 1–5. <http://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/1521>.
- Nugroho, dan Utama. 2014. *Masalah Kesehatan Reproduksi Wanita*. Nuha Medika.
- Nurmiaty, Wilopo, S. A., & Sudargo, T. (2011). *Perilaku Makan dengan Kejadian Sindrom Premenstruasi pada Remaja Eating Behavior and the Prevalence of Premenstrual Syndrome in Teenagers*. Berita Kedokteran Masyarakat, 27(2), 75.
- Nurmiaty, Yayuk., Ermawati & Purnamasari, Vita Wulan. 2014. *Pengaruh Cara Skarifikasi Dalam Pematahan Dormasi Pada Visabililitas Benih SAGA Manis (Abrus precatorius [L.]*). Jurnal Agrotek Tropika 2(1):73-77, 2014.
- Patimah, S. (2017). *Gizi Remaja Putri Plus 1000 Hari Pertama Kehidupan*. Refika Aditama.
- Pertiwi, Chairunisa. 2016. *Hubungan Aktivitas Olah Raga terhadap Kejadian sindrom Pramenstruasi pada Remaja di SMAN 4 Jakarta*. Jakarta.
- Pratiwi, A. M. (2013). *Aktivitas Olahraga dengan Kejadian Sindrom Premenstruasi pada Anggota Perempuan UKM INKAI UNS*. Journal Ners and Midwifery Indonesia, 2(2), 76–80.
- Prawirohardjo, S. (2014). *Ilmu Kebidanan Sarwono Prawirohardjo*. PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Prijatni, I., & Rahayu, S. (2016). *Kesehatan Reproduksi dan Keluarga Berencana*. Kementerian Kesehatan RI, <https://news.ge/anakliis-porti-aris-qveynis-momava>.
- Puspasari, H. (2019). *Hubungan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja Putri Terhadap Kejadian Menghadapi Premenstrual Syndrome*. 2(5), 50–60.
- Putri, D. S. (2017). *Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Premenstrual Syndrom Pada Mahasiswi Tingkat Akhir Prodi S1 Keperawatan Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun Tahun 2017*.
- Rahayu, N. S., & Safitri, D. E. (2016). *Hubungan Asupan Multivitamin dan Sindrom Pramenstruasi pada Mahasiswi Gizi FKM UI*. Jurnal ARGIPA, 1(1), 1–9.
- Ryu, A., & Kim, T.-H. (2015). *Premenstrual syndrome: A mini review*. Elsevier Ireland Ltd. All Rights Reserved.
- Santoso. (2013). *Kesehatan dan Gizi* (cetakan ke3). Rineka Cipta.
- Sarwono. (2012). *Psikologi Remaja*. Raja Grafindo Persada.
- Subekti, N., Mulyadi, H. A., Mulyana, D., & Priana, A. (2021). *Jurnal Pengabdian Siliwangi Peningkatan Kesehatan Melalui Program Informal Sport Masa Pandemi COVID 19 Menuju New Normal Pada Masyarakat DSN. Kalapanunggal Dan DSN. Ancol KEC. Sindang Kasih KAB. Ciamis*.

- Jurnal Pengabdian Siliwangi, 7(1), 17–22.
- Supriasa, Bakri, & Fajar. (2016). *Penilaian Status Gizi*. Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- 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>.
- Syahda, I. A., Damayanti, I., & Imanudin, I. (2016). *Olahraga*. Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan, 1(1), 24–28. <http://ejournal.upi.edu/index.php/JTIKOR/article/view/1549/2777>.
- Vaghela, N., Mishra, D., Sheth, M., & Bharat, V. (2018). *To compare the effects of aerobic exercise and yoga on Premenstrual syndrome*. January, 1–6. <https://doi.org/10.4103/jehp.jehp>.
- Wawan, & Dewi. (2018). *Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Manusia*. Nuha Medika.
- WHO. (2020). *WHO Guidelines on physical activity and sedentary behaviour, Web Annex, Evidence Profiles*. World Health Organization, 535. <http://apps.who.int/bookorders.%0Ahttps://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/325147/WHO-NMH-PND-2019.4-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y%0Ahttp://www.who.int/iris/handle/10665/311664%0Ahttps://apps.who.int/iris/handle/10665/325147%0Ahttp://apps.who.int>.
- Wulan, S., Lubis, B., Ginting Munthe, N. B., Sembiring, I. M., & Gurusinga, R. (2021). *Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Kesehatan Reproduksi Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Premenstruasi Syndrome*. Jurnal Kesmas Dan Gizi (Jkg), 4(1), 51–57. <https://doi.org/10.35451/jkg.v4i1.847>.
- Yasmin, K. N., Syauqy, A., & Enis, R. N. (2021). *Hubungan Aktivitas Olahraga Terhadap Kejadian Sindrom Pramenstruasi Mahasiswi Program Studi Kedokteran Di Universitas Jambi Tahun 2020*. Medical Dedication (Medic): Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat FKIK UNJA, 4(1), 218–226. <https://doi.org/10.22437/medicaldedication.v4i1.13498>.
- Yasmin, K. N., Syauqy, A., & Enis, R. N. 2020. *Sindrom Pramenstruasi Mahasiswi Program Studi Kedokteran Di Universitas Jambi Tahun 2020*.
- Yulianti, D. A. 2016. *Hubungan Asupan Energi dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Atlet Taekwondo Koguryo Manahan Surakarta*. 0271, 1–13.