

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN PREMENSTRUAL SYNDROME PADA SISWI SMK KESEHATAN SIERA CINDEKIA TANGERANG TAHUN 2016
6 Bab, 68 Halaman, 10 Tabel, 5 Lampiran

ABSTRAK

Latar Belakang : *Premenstrual syndrome* (PMS) merupakan gangguan berulang yang terjadi pada fase luteal dari siklus menstruasi yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis dan perilaku yang dapat mempengaruhi hubungan interpersonal. Lebih dari 85% wanita usia subur mengalami ketidaknyamanan fisik maupun psikologis beberapa hari sebelum menstruasi yang dapat mempengaruhi kualitas hidup dan produktifitasnya sehari-hari.

Tujuan : Mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kejadian premenstrual syndrome pada siswi SMK Kesehatan Siera Cendekia Tangerang.

Metode Penelitian : Studi *Cross Sectional* dengan sampel 51 siswi dengan metode *Purposive Sampling*. Analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat *Chi Square* pada $\alpha < 0,05$.

Hasil : Hasil penelitian berdasarkan usia pada kelas 2 SMK menunjukkan berusia 15 tahun 10 orang, frekuensi responden yang berumur 16 tahun sebanyak 31 orang dan yang berusia 17 tahun sebanyak 10 orang. Yang melakukan aktivitas fisik yang cukup sebanyak 41,2% dan yang melakukan aktivitas fisik tidak cukup sebanyak 58,85%. Yang mengalami PMS sebanyak 21 dan yang tidak PMS sebanyak 30. Hasil uji statistik ($p= 0.000$) artinya ada hubungan yang signifikansi antara aktivitas fisik dengan kejadian Premenstrual Syndrome pada siswi SMK Kesehatan Siera Cendekia Tangerang.

Kesimpulan : Ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian premenstrual syndrome, diharapkan membiasakan melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga. Selain itu sekolah dapat memberikan kegiatan-kegiatan tambahan olahraga yang rutin pada siswi-siswi disekolah.

Kata Kunci : Aktivitas fisik, Kejadian Premenstrual Syndrome

Daftar Pustaka : 31 (2001-2015)