

ABSTRAK

HUBUNGAN AKTIFITAS FISIK DAN KECEMASAN DENGAN  
KEJADIAN PREMENSTRUAL SYNDROME (PMS) PADA REMAJA

Arinda Naimatuz Zahriya

*Cross Sectional Study*

Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga

Email: arinda.naimatuz.zahriya-2016@fkip.unair.ac.id

**Pendahuluan:** *Premenstrual syndrome* (PMS) merupakan salah satu gangguan siklus menstruasi yang sering kali muncul pada perempuan berupa sekelompok gejala fisik, psikologis maupun emosional. PMS muncul pada 2-14 hari sebelum menstruasi. Mayoritas perempuan mengalami satu atau lebih gejala PMS pada sebagian besar siklus menstruasi, namun keparahan dan frekuensi gejala yang dialami juga dapat berbeda antara masing-masing siklus. Dampak PMS bagi remaja perempuan dapat mengganggu aktivitas pendidikan dan kehidupan sehari-hari. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan aktifitas fisik dan kecemasan dengan kejadian *premenstrual syndrome* (PMS) pada remaja. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional*. Populasi sebanyak 221 remaja perempuan kelas VIII di SMP Negeri 17 Surabaya. Sampel terdiri dari 143 remaja perempuan dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *consecutive sampling*. Variabel independen dalam penelitian ini adalah aktifitas fisik dan kecemasan yang diukur menggunakan kuesioner *Physical Activity Questionnaire for Adolescent* (PAQ-A) dan *Zung Self-rating Anxiety Score* (Z-SAS), sedangkan variabel dependen penelitian ini yaitu *premenstrual syndrome* atau PMS dengan menggunakan kuesioner *Shortened Premenstrual Assessment Form* (SPAF). Data dianalisis menggunakan uji *spearman's rho* dengan tingkat kemaknaan  $\alpha < 0,05$ . **Hasil:** Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan aktifitas fisik dengan kejadian PMS pada remaja dan ada hubungan kecemasan dengan kejadian PMS pada remaja ( $p=0,000$ ) dan ( $r=0,463$ ). **Diskusi:** Aktifitas fisik bukan satu-satunya faktor yang mempengaruhi kejadian PMS. Perubahan hormonal menjadi salah satu penyebab PMS. Remaja dengan kecemasan mempunyai resiko mengalami PMS sehingga semakin tinggi tingkat kecemasan maka akan semakin berat gejala PMS yang dirasakan. Bagi peneliti selanjutnya, perlu mengidentifikasi aktifitas fisik remaja perempuan dengan PMS dan meneliti tentang kejadian, penyebab dan intervensi untuk mencegah dan menangani PMS.

**Kata Kunci :** aktifitas fisik, kecemasan, premenstrual syndrome, remaja

**ABSTRACT**

**THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND ANXIETY WITH PREMENSTRUAL SYNDROME (PMS) IN ADOLESCENTS**

**Arinda Naimatuz Zahriya**

A Cross Sectional Study

Faculty of Nursing Universitas Airlangga

Email: arinda.naimatuz.zahriya-2016@fkn.unair.ac.id

**Background:** Premenstrual syndrome (PMS) is one of the menstrual cycle disorders that often appears in women such as a group of physical, psychological, and emotional symptoms. These symptoms occur 2-14 days before menstruation. The majority of women experience one or more PMS symptoms in most menstrual cycles, but the severity and frequency of symptoms experienced can also be different between each cycle. The impact of PMS for adolescent girls can interfere with educational activities and daily life. **Method:** This study used cross sectional design. The population was 221 adolescent girls in grade VIII Junior High School Surabaya. Samples were 143 adolescent girls recruit by using consecutive sampling. Independent variable were personality physical activity and anxiety that were measured by *Physical Activity Questionnaire for Adolescent (PAQ-A)* and *Zung Self-rating Anxiety Score (Z-SAS)*, while the dependent variable was PMS were measured by *Shortened Premenstrual Assessment Form (SPAF)* questionnaires. Data were analyzed using spearman test with level of significance  $\alpha < 0,05$ . **Result:** The results showed that there was no significant correlation between physical activity and PMS in adolescents and there was a significant correlation between anxiety and PMS in adolescents ( $p=0.000$ ) and ( $r=0,463$ ). **Discussion:** Physical activity is not the only factor of PMS. Hormonal changes are one of the causes of PMS. Adolescents with anxiety have a risk of PMS so the higher level of anxiety, the more severe the symptoms of PMS are felt. For further researchers, it is necessary to identify physical activity of adolescent with pms and research about event, causes and intervention to prevent and manage PMS.

Keywords: Physical activity, anxiety, premenstrual syndrome, adolescent