

SKRIPSI

***SYSTEMATIC REVIEW PENGARUH INTERVENSI LATIHAN FISIK
TERHADAP KEJADIAN PREMENSTRUAL SYNDROME PADA WANITA***



Oleh:

HELEN ALVIA CLARITA

**UNIVERSITAS AIRLANGGA
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
PROGRAM SARJANA
PROGRAM STUDI GIZI
SURABAYA
2022**

SKRIPSI

***SYSTEMATIC REVIEW PENGARUH INTERVENSI LATIHAN FISIK
TERHADAP KEJADIAN PREMENSTRUAL SYNDROME PADA WANITA***



Oleh:

HELEN ALVIA CLARITA

101711233025

**UNIVERSITAS AIRLANGGA
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
PROGRAM SARJANA
PROGRAM STUDI GIZI
SURABAYA
2022**

PENGESAHAN

Dipertahan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Sarjana Program Studi Gizi
Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga dan diterima untuk
memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Gizi (S.Gz)
Pada tanggal 24 Desember 2021

Mengesahkan
Universitas Airlangga
Fakultas Kesehatan Masyarakat

Dekan,



Dr. Santi Martini, dr., M.Kes
NIP. 196609271997022001

Tim Penguji:

- a) Prof. Dr. Sri Sumarmi, S.KM., M.Si
- b) Trias Mahmudiono, S.KM, MPH, GCAS, Ph.D.
- c) Dr. dr. Mira Dewi, M.Si

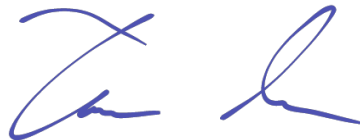
SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar
Sarjana Gizi (S.Gz.)
Program Studi Gizi
Departemen Gizi
Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Airlangga

Oleh:
HELEN ALVIA CLARITA
NIM. 101711233025

Surabaya, 11 Januari 2022

Menyetujui,
Pembimbing,



Trias Mahmudiono, S.KM, MPH, GCAS, Ph.D.
NIP. 198103242003121001

Mengetahui,

Koordinator Program Studi,

Ketua Departemen,



Lailatul Muniroh, S.KM., M.Kes.
NIP.198005252005012004



Dr. Siti Rahayu Nadhiroh, S.KM., M.Kes.
NIP. 197505312006042001

SURAT PERNYATAAN TENTANG ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Helen Alvia Clarita

NIM : 101711233025

Program Studi : Gizi

Fakultas : Kesehatan Masyarakat

Jenjang : Sarjana (S1)

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan skripsi saya yang berjudul :

“Systematic Review Pengaruh Intervensi Latihan Fisik Terhadap Kejadian Premenstrual Syndrome Pada Wanita”

Apabila suatu saat nanti terbukti melakukan tindakan plagiat, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Surabaya, 11 Januari 2022



Helen Alvia Clarita
NIM. 101711233025

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga dapat terselesaikannya Skripsi dengan judul “*Systematic Review* Pengaruh Intervensi Latihan Fisik Terhadap Kejadian Premenstrual Syndrome Pada Wanita”, sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi (S.Gz.) pada Prodi S1 Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga

Dalam skripsi ini dijabarkan mengenai berbagai jenis, intensitas, frekuensi, dan durasi latihan fisik terkait perannya dalam memberikan perbaikan gejala *premenstrual syndrome* pada wanita. Sehingga dapat dijadikan rujukan dalam manajemen gejala PMS yang muncul atau penelitian lebih lanjut terkait isu yang dibahas yaitu latihan fisik dan *premenstrual syndrome* pada wanita untuk meminimalisir kerugian yang terjadi baik dari segi kesehatan, sosial, dan ekonomi.

Secara khusus, saya menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak Trias Mahmudiono, S.KM, MPH, GCAS, Ph.D selaku dosen pembimbing I dan Ibu Stefania Widya Setyaningtyas, S.Gz., M.PH. selaku dosen pembimbing 2 yang telah mengantarkan penulis kepada penelitian ini serta senantiasa memberikan dukungan dan arahan kepada peneliti sepanjang proses penyusunan skripsi. Ungkapan terima kasih dan penghargaan juga saya sampaikan kepada:

1. Dr. Santi Martini, dr., M.Kes selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga Surabaya,
2. Dr. Siti Rahayu Nadhiroh, S.KM., M.Kes, selaku Ketua Departemen Gizi Kesehatan Fakultas Kesehatan Masyarakat,
3. Lailatul Muniroh, S.KM, M.Kes, selaku Koordinator Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga,
4. Bapak Sumiran dan Ibu Harlin serta saudara dan kakak ipar, keluarga besar yang telah senantiasa mendoakan dan mendukung, baik secara langsung maupun tidak langsung, sepanjang proses penyusunan skripsi,
5. Muhammad Haris yang selalu menerima segala keluhan sekaligus penyemangat dan pemberi motivasi,
6. Seluruh sahabat masa perkuliahan yang senantiasa memotivasi dan memberikan semangat bagi peneliti sepanjang proses penyusunan skripsi,
7. Teman satu bimbingan yang selalu menyemangati dan memotivasi satu sama lain bagai satu gerbong yang berjalan bersama.

Besar harapan saya agar penelitian ini dapat memberikan manfaat dan wawasan yang berguna bagi para pembaca. Saya menyadari adanya kekurangan dalam penulisan skripsi ini, sehingga saya terbuka terhadap segala kritik dan saran yang mampu membangun di masa yang akan datang.

Surabaya, 24 Desember 2021

ABSTRACT

Premenstrual syndrome (PMS) is a combination of physical, emotional, and behavioral symptoms in women of reproductive age, usually occurring in the luteal phase before menstruation. Approximately 80-95% of women of childbearing age experience premenstrual syndrome with severe symptoms that interfere with daily activities. This occurs due to several factors, such as hormonal changes, nutritional status, and lifestyle. Several studies have shown that there is an effect of exercise in reducing PMS symptoms. International organizations such as The Royal College of Obstetricians and Gynecologists (RCOG) state that physical exercise can be the main therapy in the management of PMS symptoms. The purpose of this study was to determine the various types of physical exercise and the duration of physical exercise that can be used in the prevention of premenstrual syndrome.

This research was a systematic review. The literature search was conducted by entering keywords (“female”) OR (“women”) AND (“exercise”) OR (“physical exercise”) AND (“premenstrual syndrome”) into 3 (three) online databases, namely PubMed, Scopus, and ScienceDirect. Based on PRISMA, a total of 749 articles were counted from 2017 to 2021. There were 12 studies based on inclusion criteria to be included in the systematic review.

The results of this systematic review showed that women with PMS had lower PMS symptoms after light to vigorous physical exercise. The minimum duration for intervention to have health benefits was approximately 60 minutes/week for 8 weeks or 4 weeks 120 minutes/week for vigorous physical exercise, or moderate physical exercise for at least 60 minutes/week for 12 weeks or 180 minutes/week for 8 weeks.

In conclusion, various types of physical exercise from light to vigorous physical exercise induce health benefit to decrease PMS symptom. Even physical exercise below the recommended duration still has a positive effect but with a longer period.

Keywords: physical exercise, premenstrual syndrome, duration, type

ABSTRAK

Premenstrual syndrome (PMS) merupakan kumpulan gejala fisik, emosi, dan perilaku pada wanita usia produktif, biasanya terjadi pada fase luteal sebelum menstruasi. Sekitar 80-95% wanita usia subur mengalami *premenstruasi syndrome* dengan gejala yang parah hingga mengganggu aktivitas harian. Hal ini terjadi akibat adanya beberapa faktor penyebab seperti perubahan hormon, status gizi dan gaya hidup. Beberapa studi menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan fisik dalam menurunkan gejala PMS. Organisasi internasional seperti *College of Obstetricians and Gynaecologists (RCOG)* menyatakan bahwa latihan fisik dapat menjadi terapi utama dalam manajemen gejala PMS. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui jenis, intensitas, frekuensi, dan durasi latihan fisik yang dapat digunakan dalam pencegahan kejadian *premenstrual syndrome*.

Penelitian ini merupakan tinjauan sistematis. Pencarian literature dilakukan dengan memasukkan kata kunci (“*female*”) OR (“*women*”) AND (“*exercise*”) OR (“*physical exercise*”) AND (“*premenstrual syndrome*”) ke dalam 3 (tiga) *database online*, yaitu PubMed, Scopus, dan ScienceDirect. Berdasarkan tahapan dalam PRISMA, sebanyak 749 artikel berhasil diidentifikasi terhitung dari tahun 2017 hingga 2021. Didapatkan 12 penelitian berdasarkan kriteria inklusi untuk diikutsertakan kedalam *systematic review*.

Hasil *systematic review* ini menunjukkan bahwa wanita dengan PMS memiliki gejala PMS yang lebih rendah setelah melakukan latihan fisik ringan hingga berat. Durasi minimal untuk merasakan manfaat sekitar 60 menit/minggu dalam 8 minggu atau 4 minggu 120 menit/minggu untuk latihan fisik berat, atau latihan fisik sedang minimal 60 menit/minggu selama 12 minggu atau 180 menit/minggu selama 8 minggu.

Dapat disimpulkan, berbagai jenis latihan fisik dari latihan fisik ringan hingga berat memberikan manfaat kesehatan dalam mengurangi gejala PMS. Bahkan latihan fisik dibawah durasi yang direkomendasikan tetap memberikan efek positif tetapi dengan jangka waktu yang lebih lama.

Kata kunci: latihan fisik, *premenstrual syndrome*, durasi, tipe.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR ARTI LAMBANG, SINGKATAN, DAN ISTILAH.....	xiii
 BAB I PENDAHULUAN.....	 1
1.1 Latar belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Rumusan masalah.....	7
1.4 Tujuan Penelitian.....	7
1.2 Manfaat Penelitian.....	7
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	 10
2.1 <i>Premenstrual Syndrome</i>	10
2.2.1 Pengertian Menstruasi	10
2.1.2 Siklus Menstruasi	10
2.1.3 Pengertian <i>Premenstrual Syndrome</i>	13
2.1.4 Faktor Penyebab <i>Premenstrual Syndrome</i>	13
2.1.5 Gejala <i>Premenstrual Syndrome</i>	16
2.1.7 Diagnosa <i>Premenstrual Syndrome</i>	17
2.1.8 Pengukuran <i>Premenstrual Syndrome</i>	18
2.2 Latihan Fisik.....	23
2.2.1 Pengertian Latihan Fisik.....	23
2.2.2 Perbedaan Aktivitas Fisik, Latihan fisik, dan Latihan fisik	24
2.2.3 Dimensi Latihan Fisik	25
2.2.4 Rekomendasi Latihan Fisik	27
2.3 Pengaruh Latihan Fisik Terhadap PMS.....	28
 BAB III KERANGKA KONSEP.....	 30
3.1 Kerangka Konseptual Penelitian	30
3.2 Hipotesis penelitian	33
 BAB IV METODE PENELITIAN	 34
4.1 Jenis Penelitian	34
4.2 Sumber Data dan Metode Pengumpulan Data	34

4.3 Kriteria Inklusi dan Kriteria Eklusi	35
4.4 Variabel Penelitian	36
4.4.1 Variabel Dependen	36
4.4.2 Variabel independen	36
4.5 Definisi Operasional.....	36
4.6 Pengelolaan data.....	38
4.6 Penilaian Kualitas Artikel	39
4.7 Pengolahan dan Analisis Data.....	39
BAB V HASIL PENELITIAN	41
5.1 Hasil Seleksi Data Penelitian	41
5.2 Penilaian Kualitas Artikel	43
5.3 Gambaran Umum Data Penelitian.....	44
5.3.1 Gambaran Tahun, Wilayah, dan Desain Penelitian.....	49
5.3.2 Gambaran Usia Responden Penelitian	50
5.3.3 Gambaran Gejala <i>Premenstrual Syndrome</i>	51
5.3.4 Gambaran Metode Pengukuran Gejala PMS.....	52
5.4 Hasil Telaah Artikel Penelitian	55
5.4.1 Hasil Telaah Artikel Pengaruh Jenis dan Intensitas Latihan Fisik Terhadap Gejala PMS.....	55
5.4.2 Hasil Telaah Artikel Pengaruh Frekuensi dan Durasi Latihan Fisik Terhadap PMS	63
BAB VI PEMBAHASAN.....	70
6.1 Karakteristik Penelitian	70
6.1.1 Karakteristik Responden.....	70
6.1.2 Jenis Gejala PMS yang Diukur.....	74
6.1.3 Metode Pengukuran Gejala PMS	77
6.2 Pengaruh Jenis Latihan Fisik Terhadap Gejala PMS	78
6.3 Pengaruh Intensitas Latihan Fisik Terhadap Gejala PMS.....	83
6.4 Pengaruh Frekuensi Latihan Fisik Terhadap Gejala PMS	88
6.5 Pengaruh Durasi Latihan Fisik Terhadap Gejala PMS	88
6.6 Pengaruh Latihan Fisik Terhadap Gejala Premenstrual Syndrome.....	93
BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN.....	99
7.1 Kesimpulan.....	99
7.2 Saran.....	102
DAFTAR PUSTAKA	104
LAMPIRAN.....	117

DAFTAR TABEL

Nomor	Judul Tabel	Halaman
1.1	Klasifikasi Intensitas Latihan Fisik	27
4.1	Tabel Karakteristik PICOS	34
4.2	Definisi operasional penelitian	36
5.1	Penilaian kualitas artikel	43
5.2	Gambaran umum penelitian	44
5.3	Sebaran penelitian primer	49
5.4	Hasil Telaah Artikel Pengaruh Jenis Latihan Fisik Terhadap Gejala PMS	55
5.5	Hasil Telaah Artikel Pengaruh Frekuensi dan Durasi Latihan Fisik Terhadap Gejala PMS	63

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Judul Gambar	Halaman
3.1	Kerangka Konseptual Pengaruh Intervensi Latihan Fisik Terhadap Kejadian <i>Premenstrual Syndrome</i>	30
4.1	Contoh PRISMA <i>flow chart</i>	38
5.1	PRISMA <i>flow chart</i>	42
6.1	Mekanisme Pengaruh Latihan Fisik Terhadap Gejala PMS	98

DAFTAR ARTI LAMBANG, SINGKATAN, DAN ISTILAH

Daftar Arti Lambang

<	= kurang dari
≥	= lebih dari sama dengan
%	= persen
↓	= menurun
↑	= meningkat

Daftar Singkatan

ACOG	= <i>American College of Obstetricians and Gynecologist</i>
BAI	= <i>Beck Anxiety Inventory</i>
BDI	= <i>Beck Depression Inventory</i>
DSR	= <i>Daily Symptoms Report</i>
FSH	= <i>Folicle Stimulating Hormone</i>
GnRH	= <i>Gonadotropin-releasing Hormone</i>
HcG	= <i>Human chorionic gonatropin</i>
HR	= <i>Heart Rate</i>
JI	= <i>Joanna Briggs Institute</i>
Kemenkes	= <i>Kementrian Kesehatan</i>
LH	= <i>Lutein hormone</i>
MET	= <i>Metabolic Equivalent of Task</i>
PICOS	= <i>Participant-Intervention-Comparator-Outcomes-Study Desain</i>
PMS	= <i>Premenstrual Syndrome</i>
PRISMA	= <i>Preferred Reporting Items for Systematic Review and Metaanalysis</i>
PMSS	= <i>Premenstrual Syndrome Scale</i>
PSST	= <i>The Premenstrual symptoms screening tool</i>
PMSQ	= <i>Premenstrual Syndrome Quistionnaire</i>
RCOG	= <i>The Royal College of Obstetricians and Gynecologist</i>
RCT	= <i>Randomized Controlled Trial</i>
Riskesdas	= <i>Riset Dasar Kesehatan</i>
SMA	= <i>Sekolah Menengah Atas</i>
SMK	= <i>Sekolah Menengah Kejuruan</i>
SMP	= <i>Sekolah Menengah Pertama</i>
VAS	= <i>Visual Analogue Scale</i>
VO ₂ max	= <i>Volume Oxygen Maximal</i>
WHO	= <i>World Health Organization</i>
Y	= <i>Yes</i>
N	= <i>No</i>
UN	= <i>Unclear</i>
NA	= <i>Not answer</i>

Daftar Istilah

Dkk	= <i>dan kawan-kawan</i>
et.al	= <i>et al (dan lain-lain)</i>