

ABSTRAK

Isu remaja merupakan masalah yang menarik untuk dibahas, karena data menunjukkan, jumlah penduduk usia remaja semakin hari semakin meningkat. Di dunia lebih dari 1 milyar penduduknya berada pada rentang usia remaja. Saat ini di Indonesia terdapat lebih dari 44 juta remaja.

Masalah penelitian ini adalah terdapat gangguan yang dialami oleh wanita yang terjadi pada siklus menstruasi di setiap usia, biasanya pada wanita usia 14 - 50 tahun. Menurut suatu penelitian sekitar 40% wanita pada usia tersebut, mengalami sindrom pra-menstruasi atau yang lebih dikenal dengan PMS (*pre-menstruation syndrome*). Penyebab dari sindrom ini belum jelas dan salah satu yang diduga sebagai penyebabnya adalah kurangnya aktivitas fisik.

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan sindrom pramenstruasi pada remaja putri kelas XI SMA Negeri 2 Batu.

Metode dalam penelitian ini adalah analitik menggunakan cross sectional dengan populasi remaja putri kelas XI SMA Negeri 2 Batu pada Bulan November 2010. Sampel yang digunakan yaitu 100 responden yang dipilih secara acak dan memenuhi kriteria inklusi. Variabel independen adalah aktivitas fisik dan variabel dependennya adalah sindrom pramenstruasi. Data dikumpulkan dengan menggunakan instrumen penelitian berupa kuesioner Shortened Premenstrual Assessment Form (SPAF) untuk menilai sindrom pra-menstruasi dan untuk penilaian aktivitas fisik menggunakan kuesioner Baecke dan telah mendapat persetujuan dari responden. Uji statistik yang digunakan yaitu Chi-Square (X^2) diteruskan dengan penghitungan kontingensi dan rasio prevalens.

Dari hasil uji statistik didapatkan nilai $p = 0,048$, karena nilai $p < \alpha$ ($0,048 < 0,05$) maka hipotesa penelitian diterima yang artinya ada hubungan antara aktivitas fisik dengan sindrom pra-menstruasi pada remaja putri kelas XI SMA Negeri 2 Batu. Dengan nilai $C = 0,240$ atau lemah dan $RP = 2,844$ IK 95% artinya remaja putri dengan aktivitas fisik rendah memiliki risiko 2,8 kali lebih besar mengalami sindrom pramenstruasi.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah ada hubungan antara aktivitas fisik dan sindrom pramenstruasi pada remaja putri kelas XI di SMA Negeri 2 Batu. Penting dilakukan konseling kesehatan reproduksi remaja dalam upaya pencegahan dan penanganan terjadinya sindrom pramenstruasi.

Kata kunci : aktivitas fisik, sindrom pra-menstruasi, remaja