

ABSTRAK

Premenstrual Syndrome adalah sekumpulan gejala berupa gangguan fisik & emosi, yang dirasakan oleh wanita akibat perubahan hormonal yang berhubungan dengan siklus ovulasi dan haid yang terjadi mulai 10 – 14 hari sebelum haid sampai saat menstruasi atau beberapa hari setelah haid selesai. dari pengambilan data awal yang dilakukan secara acak di SMU Khadijah Surabaya, dari 10 orang yang didata didapatkan 9 siswi mengalami *Premenstrual Syndrome*. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis hubungan antara olahraga dan stress dengan kejadian *Premenstrual Syndrome*.

Jenis penelitian ini termasuk penelitian analitik, dengan menggunakan disain study *cross sectional*. Sampel penelitian ini sebanyak 88 orang responden. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan *Simple Random Sampling*. Cara yang dilakukan adalah dengan menggunakan undian. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner yang diisi sendiri oleh responden. Data dianalisis dengan menggunakan uji *Chi Square* dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian adalah frekuensi olahraga mempunyai hubungan dengan kejadian *Premenstrual syndrom* dengan nilai $p < \alpha$ ($p = 0,002$). Lama olahraga tidak mempunyai hubungan dengan kejadian *Premenstrual syndrom*. dengan nilai $p > \alpha$ ($p = 0,171$). Sedangkan stress mempunyai hubungan dengan kejadian *Premenstrual syndrom*, dengan nilai $p < \alpha$ ($p = 0,00001$).

Kesimpulan dari penelitian ini bahwa ada hubungan antara frekuensi olahraga dengan kejadian *Premenstrual syndrom* tetapi lama olahraga tidak memiliki hubungan dengan kejadian *Premenstrual syndrom*. Pada tingkat stress, menunjukkan ada hubungan antara tingkat stress dengan kejadian *Premenstrual syndrom*. Perlunya penyebaran informasi mengenai *Premenstrual Syndrom* ini pada masyarakat agar masyarakat dapat mengetahui dan mencegah *Premenstrual Syndrom* ini.

Kata kunci : Olahraga, Stress, *Premenstrual Syndrome*

ABSTRACT

Premenstrual Syndrome is a group of symptom in the form of physical trouble & emotion, felt by woman effect of hormonal change related to ovulation cycle and menstruation that happened start 10 – 14 days before menstruation until menstruate or few days after menstruation finish. From early data intake which is conducted at random in SMU Khadijah Surabaya, there are 9 schoolgirl from 10 who is data got having *Premenstrual Syndrome*. This research target is to analyst any relation between sport and stress with *Premenstrual Syndrome* occurrence.

This research is analytic research, with using *Cross Sectional* design. This sample population is 88 responder. Sample intake conducted by using *Simple Random Sampling*. Data collected using filled questioner by responder then data analysed using *Chi square* test with meaning level of $\alpha = 0,05$.

Research result of relation between sport and stress with *Premenstrual Syndrome* occurrence, sport frequency have relation with *Premenstrual Syndrome* occurrence. This because the value of $\rho < \alpha$ ($\rho = 0,002$) for the duration of sport, it do not have relation with *Premenstrual Syndrome* occurrence. This because the value of $\rho > \alpha$ ($\rho = 0,171$). While for stress according to the result have relation with *Premenstrual Syndrome* occurrence. This because the value of $\rho < \alpha$ ($\rho = 0,00001$).

This research conclusion that there was relation between sport frequency with *Premenstrual Syndrome* occurrence but the duration of exercise do not have relation with *Premenstrual Syndrome* occurrence. At stress level, showing there is relation between stress level with *Premenstrual Syndrome* occurrence. The importance of information dissemination concerning this *Premenstrual Syndrome* at society for the public more understand and health preventive from *Premenstrual Syndrome*.

Keywords : Sport, Stress, *Premenstrual Syndrome*.