

ABSTRACT

Premenstrual syndrome is collection of symptoms that occur only 2-10 days before menstruation. Several studies show that the increasing of physical fitness level can prevent women from suffering premenstrual syndrome. Policewomen are responsible for keeping order and protecting public tranquility, and upholding the law. They also have a role as protector and as a provider of service to the public. They do need a high physical fitness level to perform their duties. The objective of this research is to study the relationship between physical fitness level and premenstrual syndrome status among policewomen in Region Police Post of West Nusa Tenggara.

This research was a cross sectional study using observational and analytical approach. The data were collected by interviewing 44 policewomen using a questionnaire. Harvard Step Up Test was conducted to measure the physical fitness level. Subjects were selected by using simple random sampling method. The independent variables were age group, exercise habitual, and physical fitness level. The dependent variable was premenstrual syndrome status. Chi square test was used for statistical measurement. For measuring relationship level between independent variables and dependent variable Cramer's V value was used.

Chi square test showed that there was no significant association between all independent variables with premenstrual syndrome status. Significant level of each independent variable was age group ($p=0,074$), exercise status ($p=0,227$), frequency of exercise ($p=0,467$), time of exercise ($p=0,564$), type of exercise ($p=1,000$) and physical fitness level ($p=0,167$). Cramer's V value showed that age group had the highest value of relationship with premenstrual syndrome status (value=0,294). While type of exercise had the lowest value (value=0,114).

The conclusion of this research is that there was no significant association between physical fitness level and premenstrual syndrome status. This could have been caused by a poor physical fitness level among the respondents. Cramer's V value showed that there was a low relationship between physical fitness level and premenstrual syndrome status. It is believed that improving the quality of life style by such as means as having well balanced diet, enough sleep and relaxation, and decreasing the level of stress are needed to prevent women from suffering from premenstrual syndrome.

Key word: physical fitness level, premenstrual syndrome status

ABSTRAK

Sindroma pramenstruasi adalah kumpulan gejala yang timbul 2-10 hari menjelang masa menstruasi. Kesegaran jasmani yang baik dapat mencegah seorang wanita dari sindroma pramenstruasi. Polisi wanita mengemban tugas dalam menjaga dan memelihara keamanan dan ketertiban masyarakat, menegakkan hukum, serta memberikan perlindungan, pengayoman, dan pelayanan kepada masyarakat. Polisi wanita juga membutuhkan kesegaran jasmani yang baik dalam pelaksanaan tugasnya. Penelitian ini bertujuan untuk mempelajari hubungan tingkat kesegaran jasmani dengan status sindroma pramenstruasi pada polisi wanita di Markas Kepolisian Daerah Nusa Tenggara Barat.

Penelitian dengan rancangan *crosssectional* ini dilakukan dengan pendekatan observasional dan analitik. Pengambilan data dilakukan dengan wawancara dengan menggunakan kuesioner. Sedangkan pengukuran tingkat kesegaran jasmani dilakukan dengan menggunakan metode *Harvard Step Up Test*. Besar sampel adalah 44 orang polisi wanita yang diambil dari populasi dengan metode *simple random sampling*. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah kelompok umur, kebiasaan olahraga, dan tingkat kesegaran jasmani. Sedangkan variabel tergantungan adalah status sindroma pramenstruasi. Uji statistik yang digunakan adalah *Chi Square* dengan tingkat kemaknaan 0,05. Untuk mengetahui tingkat hubungan antara variabel bebas dengan variabel tergantungan digunakan nilai *Cramer's V*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa seluruh variabel bebas tidak berhubungan dengan status sindroma pramenstruasi. Nilai signifikansi dari tiap variabel bebas yaitu kelompok umur ($p=0,074$), status olahraga ($p=0,227$), frekuensi olahraga ($p=0,467$), waktu berolahraga ($p=0,564$), tipe berolahraga ($p=1,000$), dan tingkat kesegaran jasmani ($p=0,167$). Berdasarkan nilai *Cramer's V* dapat diketahui bahwa kelompok umur mempunyai tingkat hubungan terkuat dengan status sindroma pramenstruasi dibandingkan dengan variabel bebas lainnya (koefisien asosiasi=0,294). Sedangkan tipe olahraga mempunyai tingkat hubungan terlemah dengan status sindroma pramenstruasi (koefisien asosiasi=0,114).

Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara tingkat kesegaran jasmani dengan status sindroma pramenstruasi. Hal ini disebabkan karena mayoritas responden memiliki tingkat kesegaran jasmani yang kurang. Berdasarkan nilai *Cramer's V* dapat diketahui bahwa tingkat hubungan antara tingkat kesegaran jasmani dengan status sindroma pramenstruasi adalah rendah. Peningkatan kualitas gaya hidup sehat sangat perlu dilakukan untuk mencegah wanita dari sindroma pramenstruasi misalnya dengan menjaga keseimbangan asupan nutrisi, istirahat dan tidur yang cukup, dan mengurangi stres.

Kata kunci: tingkat kesegaran jasmani, status sindroma pramenstruasi.