

ABSTRAK

Premenstrual syndrome adalah sekumpulan gejala atau keluhan berupa psikologis, fisik dan emosi yang terkait menstruasi dan dirasakan wanita 7-10 hari sebelum menstruasi serta akan menghilang ketika menstruasi berlangsung. Salah satu cara untuk mengurangi gejala *premenstrual syndrome* adalah dengan melakukan aktivitas olahraga dan menjaga indeks massa tubuh (IMT) tetap normal. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan aktivitas olahraga dan indeks massa tubuh (IMT) dengan *premenstrual syndrome* pada remaja putri.

Desain penelitian ini menggunakan deskriptif korelasional dengan pendekatan kuantitatif. Jumlah sampel penelitian adalah 104 remaja putri yang dipilih dengan menggunakan *cluster random sampling*. Variabel *independen* dalam penelitian ini adalah aktivitas olahraga dan indeks massa tubuh (IMT) sedangkan variabel *dependen* adalah *premenstrual syndrome*. Teknik pengumpulan data secara primer dengan melalui kuisioner. Analisis yang digunakan dalam menguji penelitian ini adalah *spearman rank*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa setengahnya remaja putri mengalami *premenstrual syndrome* ringan, hampir setengahnya remaja putri melakukan aktivitas olahraga cukup dan sebagian besar memiliki IMT normal. Hasil analisis menunjukkan sebagian remaja putri terdapat hubungan aktivitas olahraga dengan *premenstrual syndrome* dengan *p-value* 0,01 terdapat hubungan indeks massa tubuh (IMT) dengan *premenstrual syndrome* dengan *p-value* 0,01 dan terdapat hubungan aktivitas olahraga dan indeks massa tubuh (IMT) dengan *premenstrual syndrome* dengan nilai $p\text{-value } 0,01 < \alpha (0,05)$

Premenstrual syndrome berhubungan dengan aktivitas olahraga dan indeks massa tubuh (IMT) pada remaja putri. Remaja putri yang melakukan aktivitas olahraga dan memiliki indeks massa tubuh (IMT) yang normal dapat mengurangi produktifitas remaja putri. Di harapkan penelitian ini dapat digunakan untuk mengurangi gejala *premenstrual syndrome* pada remaja putri.

Kata Kunci : Aktivitas Olahraga, Indeks Masssa Tubuh (IMT), *Premenstrual Syndrome*

ABSTRACT

Premenstrual syndrome is a collection of psychological, physical and emotional symptoms or complaints related to menstruation and felt by women 7-10 days before menstruation and will disappear when menstruation occurs. One way to reduce the symptoms of premenstrual syndrome is to do sports activities and maintain a normal body mass index (BMI). The aim of this study was to determine the relationship between sports activities and body mass index (BMI) with premenstrual syndrome in adolescent girls.

This research design uses descriptive correlational with a quantitative approach. The total research sample was 104 young women selected using cluster random sampling. The independent variables in this study are sports activity and body mass index (BMI), while the dependent variable is premenstrual syndrome. Primary data collection techniques are through questionnaires. The analysis used in testing this research was spearman rank.

The results of this study show that half of the teenage girls experience mild premenstrual syndrome, almost half of the teenage girls do moderate sports activities and most have a normal BMI. The results of the analysis show that for some young women there is a relationship between sports activities and premenstrual syndrome with a p -value of 0.01, there is a relationship between body mass index (BMI) and premenstrual syndrome with a p -value of 0.01 and there is a relationship between sports activities and body mass index (BMI) with premenstrual syndrome with a p -value of $0.01 < \alpha$ (0.05).

Premenstrual syndrome is related to sports activity and body mass index (BMI) in adolescent girls. Adolescent girls who do sports activities and have a normal body mass index (BMI) can reduce the productivity of adolescent girls. It is hoped that this research can be used to reduce the symptoms of premenstrual syndrome in adolescent girls.

Keywords: *Sports Activities, Body Mass Index (BMI), Premenstrual Syndrome*