

ABSTRAK

Prena Prinata

GEJALA *PREMENSTRUAL SYNDROME* YANG MEMENGARUHI
PERFORMA ATLET BELA DIRI PUTRI DI KABUPATEN NGANJUK
xvii + 72 Halaman + 7 Tabel + 18 Lampiran

Premenstrual syndrome atau PMS merupakan kumpulan gejala fisik dan psikologis yang terjadi selama fase luteal siklus menstruasi yang berdampak pada produktivitas atlet wanita sehingga terdapat anggapan bahwa wanita sering menjadi lemah selama periode menstruasi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis gejala sindrom pramenstruasi dengan performa di kalangan atlet bela diri putri di Kabupaten Nganjuk. Penelitian ini menggunakan metode analitik. Sampel penelitian ini menggunakan teknik pengambilan *purposive sampling* sebanyak 80 atlet. Variabel dalam penelitian ini adalah gejala *premenstrual syndrome* dan performa atlet. Lokasi dan waktu penelitian ini adalah Padepokan Bela Diri Kabupaten Nganjuk pada 01-31 Maret 2025. Pengumpulan data dilakukan dengan kuesioner. Hasil yang didapatkan gejala pramenstruasi atlet bela diri putri di Kabupaten Nganjuk sebagian besar mengalami gejala pramenstruasi berat. Performa atlet bela diri putri di Kabupaten Nganjuk sebagian besar mempunyai performa cukup. Pengaruh gejala pramenstruasi terhadap performa atlet bela diri putri di Kabupaten Nganjuk menunjukkan pengaruh yang signifikan. Diharapkan atlet bela diri putri lebih memperhatikan pola nutrisi yang seimbang selama masa PMS, termasuk meningkatkan asupan zat besi, magnesium, dan vitamin B6 untuk membantu mengurangi gejala fisik maupun emosional, dianjurkan menjaga hidrasi, memantau siklus menstruasi secara teratur, serta menyesuaikan intensitas latihan sesuai kondisi tubuh saat PMS.

Kata kunci: Performa, Gejala *Premenstrual Syndrome*, Atlet Bela Diri

ABSTRACT

Prena Prinata

*SYMPTOMS OF PREMENSTRUAL SYNDROME THAT AFFECT THE
PERFORMANCE OF FEMALE MARTIAL ARTS ATHLETES IN NGANJUK
REGENCY*

xvii + 72 Pages + 7 Tables + 18 Appendices

Premenstrual syndrome or PMS is a collection of physical and psychological symptoms that occur during the luteal phase of the menstrual cycle that has an impact on the productivity of female athletes so that there is an assumption that women often become weak during the menstrual period. This study aims to analyze the symptoms of premenstrual syndrome with performance among female martial arts athletes in Nganjuk Regency. This research uses an analytical method. The sample of this study used the purposive sampling technique of 80 athletes. The variables in this study were the symptoms of premenstrual syndrome and athlete performance. The location and time of this research is the Nganjuk Regency Martial Arts Pavilion on March 1-31, 2025. Data collection was carried out by questionnaire. The results obtained from premenstrual symptoms of female martial arts athletes in Nganjuk Regency were mostly experiencing severe premenstrual symptoms. The performance of female martial artists in Nganjuk Regency mostly has sufficient performance. The influence of premenstrual symptoms on the performance of female martial arts athletes in Nganjuk Regency showed a significant influence. It is hoped that female martial arts athletes pay more attention to a balanced nutritional pattern during PMS, including increasing the intake of iron, magnesium, and vitamin B6 to help reduce physical and emotional symptoms, it is recommended to maintain hydration, monitor the menstrual cycle regularly, and adjust the intensity of exercise according to the body condition during PMS.

Keyword : Performance, Premenstrual Syndrome Symptoms, Martial Athletes