

**HUBUNGAN *PHYSICAL ACTIVITY* DENGAN *PREMENSTRUAL SYNDROME* (PMS) PADA MAHASISWI PGSD PENDIDIKAN JASMANI UPI
KAMPUS DAERAH SUMEDANG**



SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi syarat memperoleh gelar
Sarjana S-1 Pendidikan Guru Sekolah Dasar
Pendidikan Jasmani

Oleh

Siti Adira Puspa Kania

2102654

**PROGRAM STUDI S-1 PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR
PENDIDIKAN JASMANI KAMPUS DAERAH SUMEDANG UNIVERSITAS
PENDIDIKAN INDONESIA
2025**

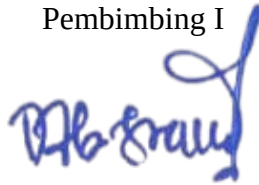
LEMBAR PENGESAHAN

HUBUNGAN PHYSICAL ACTIVITY DENGAN PREMENSTRUAL SYNDROME
(PMS) PADA MAHASISWI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR
PENDIDIKAN JASMANI UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA KAMPUS
DAERAH SUMEDANG

SITI ADIRA PUSPA KANIA

Disetujui dan Disahkan oleh Dosen Pembimbing :

Pembimbing I



Dr. Dinar Dinangsit, M.Pd
NIP.198205152010122004

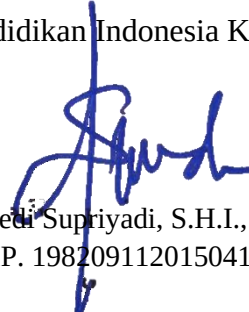
Pembimbing II



Dr. Dewi Susilawati, M.Pd
NIP.197803102008122001

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani
Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang



Dr. Tedi Supriyadi, S.H.I., M.Ag.
NIP. 198209112015041003

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Siti Adira Puspa Kania

NIM : 2102654

Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani

Judul Karya : HUBUNGAN PHYSICAL ACTIVITY DENGAN
PREMENSTRUAL SYNDROME (PMS) PADA
MAHASISWI PGSD PENDIDIKAN JASMANI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA KAMPUS
DAERAH SUMEDANG

Dengan ini menyatakan bahwa karya tulis ini merupakan kerja saya sendiri. Saya menjamin bahwa seluruh isi dari karya saya ini, baik bagian manapun keseluruhan bukan merupakan plagiarisme dari karya oranglain. Kecuali pada bagian yang telah di nyatakan dan di sebutkan sumbernya dengan jelas. Jika di kemudia hari di temukan pelanggaran terhadap etikka akademik atau unsur plagiarisme, saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku di Universitas Pndidikan Indonesia.

Universitas Pendidikan Indonesia

Sumedang, 29 April 2025

A 10,000 Rupiah Indonesian revenue stamp (Meterai Tempel) with a handwritten signature over it. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text 'REPUBLIK INDONESIA', '10000', 'METERAI TEMPEL', and a unique serial number '16E11AMX243081154'.

Siti Adira Puspa Kania

LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

SITI ADIRA PUSPA KANIA

HUBUNGAN PHYSICAL ACTIVITY TERHADAP PREMENSTRUAL
SYNDROME (PMS) PADA MAHASISWI PGSD PENDIDIKAN JASMANI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA KAMPUS DAERAH SUMEDANG

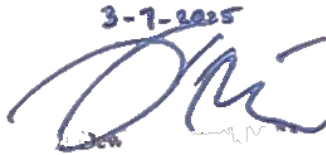
Disetujui dan disahkan oleh:

Penguji I



Dr. Anggi Setia Lengkana, M.Pd.
NIP. 920200119851119101

Penguji II



Dr. Dewi Susilawati, M.Pd.
NIP.197803102008122001

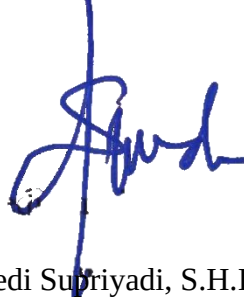
Penguji III



Dr. Muhammad Nur Alif, M.Pd.
NIP. 920171219910117101

Mengetahui

Ketua Progam Studi PGSD Pendidikan Jasmani Kampus Sumedang



Dr. Tedi Supriyadi, S.H.I., M.Ag.
NIP. 198209112015041003

ABSTRAK

HUBUNGAN PHYSICAL ACTIVITY DENGAN PREMENSTRUAL SYNDROME (PMS) PADA MAHASISWI PGSD PENDIDIKAN JASMANI UPI KAMPUS DAERAH SUMEDANG

Oleh

Siti Adira Puspa Kania

2102654

Menstruasi merupakan salah satu tanda perkembangan sistem reproduksi pada wanita. Ditandai dengan Menstruasi menyatakan bahwa perempuan telah sampai di titik kematangan reproduksi yang siap dibuahi hal tersebut tidak luput dari Pre-menstrual syndrome yang merupakan sebuah tanda sebelum datang nya menstruasi. Dari 66 responden melalui 2 angket kuesioner aktivitas fisik dan premenstrual syndrome data yang didapatkan korelasi antara variabel dependen dan variabel independen terletak pada signifikansi pada hasil perhitungan statistik yaitu signifikansi yang didapatkan adalah nilai Sig. 0,195. Yang memiliki angka kurang dari 0,05 maka dari itu dinyatakan bahwa tidak terdapat korelasi antara dua variabel yang diteliti atau korelasi yang terdapat pada dua variabel tidak terlalu signifikan atau dapat disebut lemah. Selain itu analisis data menunjukkan correlation coefficient terdapat pada -0,161 me membuktikan bahwa kaitan antara dua variabel memiliki rhesus negatif yang berarti apabila variabel independen memiliki frekuensi yang naik maka variabel dependen akan berdampak memiliki frekuensi menurun begitupun sebaliknya.

Kata Kunci : Premenstrual syndrome, Menstruasi, physical activity, aktivitas sehari hari.

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND PREMENSTRUAL SYNDROME (PMS) IN STUDENTS OF PGSD PHYSICAL EDUCATION UPI SUMEDANG CAMPUS

By

Siti Adira Puspa Kania

2102654

Menstruation is one of the signs of the development of the reproductive system in women. Marked by Menstruation, it states that women have reached the point of reproductive maturity that is ready to be fertilized, this is inseparable from Premenstrual syndrome which is a sign before menstruation. From 66 respondents through 2 questionnaires of physical activity and premenstrual syndrome, the data obtained correlation between the dependent variable and the independent variable lies in the significance of the results of statistical calculations, namely the significance obtained is the Sig. value. 0.195. Which has a number less than 0.05, therefore it is stated that there is no correlation between the two variables studied or the correlation in the two variables is not too significant or can be called weak. In addition, data analysis shows that the correlation coefficient is at -0.161 me proving that the relationship between the two variables has a negative rhesus which means that if the independent variable has an increasing frequency, the dependent variable will have an impact on having a decreasing frequency and vice versa.

Keywords: Premenstrual syndrome, Menstruation, physical activity, daily activities.

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI	iii
KATA PENGANTAR	iv
ABSTRAK.....	vii
ABSTRACT.....	viii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah (<i>Statement of Problem</i>).....	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.5 Ruang Lingkup Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN TEORI	7
2.1 Aktivitas Fisik (<i>Physical Activity</i>)	7
2.1.1 Definisi Aktivitas Fisik	7
2.1.2 Manfaat Melakukan Aktivitas Fisik.....	10
2.1.3 Resiko Kekurangan Aktivitas Fisik	12
2.1.4 Aktivitas Fisik Pada Wanita.....	13
2.2 Menstruasi Pada Wanita	14
2.2.1 Definisi Menstruasi	14
2.2.2 Fisiologi Sistem Reproduksi Wanita.....	15
2.2.3 Proses Terjadinya Menstruasi	16
2.3 Premenstrual Syndrome (PMS)	17
2.3.1 Definisi Premenstrual Syndrome (PMS).....	17
2.4 Penelitian Yang Relevan.....	19
BAB III METODE PENELITIAN	22
3.1 Metode Dan Desain Penelitian.....	22

Tabel 3. 1 Desain Penelitian	23
3.2 Waktu Pelaksanaan Penelitian	23
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	23
3.4 Instrumen penelitian.....	24
3.5 Prosedur Penelitian.	25
3.6 Pengolahan dan Analisis Data.....	26
3.6.1 Pengelompokan Hasil Data	27
3.6.2 Uji Korelasi	28
3.6.3 Uji Normalitas.....	30
3.6.4 Uji Linearitas	30
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN PENELITIAN.....	32
4.1 Temuan Penelitian	32
4.1.1 Uji Normalitas.....	40
4.1.2 Uji Linearitas	40
4.1.3 Uji Korelasi	41
4.2 Pembahasan Penelitian.....	42
BAB V SIMPULAN, SARAN DAN REKOMENDASI.....	46
5.1 Simpulan	46
5.2 Saran	46
DAFTAR PUSTAKA	48
LAMPIRAN-LAMPIRAN	52
Lampiran 1 Surat Keterangan Pembimbing.....	52
Lampiran 2 Instrumen Penelitian.....	53
Lampiran 3 Hasil Data Penelitian	58
Lampiran 4 Email Korespondensi.....	64
Lampiran 5 Monitoring Bimbingan	65
Lampiran 6 LOA.....	65
Lampiran 7 Bukti Pembayaran Artikel	67
Lampiran 8 Sumbit Artikel	68
Lampiran 9 Publish Artikel.....	69
Lampiran 11 Turnitin Skripsi.....	75
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	76

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Desain Penelitian.....	23
Tabel 3. 2 Kategori Tingkatan Kuesioner Aktivitas fisik dalam 7 hari terakhir adaptasi international physical activity questionnaire (IPAQ) 2002.....	28
Tabel 3. 3 Kategori Tingkat Kuesioner Shortened Premenstrual Assessment Form (SPAF)	28
Tabel 3. 4 Interpretasi Korelasi	29
Tabel 4. 1 Persentase Partisipan Penelitian.....	32
Tabel 4. 2 Presentase Hasil Pengumpulan Data Mahasiswi PGSD Pendidikan Jasmani Tahun Angkatan 2021	33
Tabel 4. 3 Presentase Hasil Pengumpulan Data Mahasiswi PGSD Pendidikan Jasmani Tahun Angkatan 2022	35
Tabel 4. 4 Presentase Hasil Pengumpulan Data Mahasiswi PGSD Pendidikan Jasmani Tahun Angkatan 2023	36
Tabel 4. 5 Presentase Hasil Pengumpulan Data Mahasiswi PGSD Pendidikan Jasmani Tahun Angkatan 2024	37
Tabel 4. 6 Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov	40
Tabel 4. 7 Uji Linearitas.....	40
Tabel 4. 8 Hasil penghitungan Korelasi	41

DAFTAR PUSTAKA

- Dal Brun, D., Spagnolo, G., Cuni, B., Favaro, A., Tenconi, E., & Meneguzzo, P. (2023). Moving online: Implementation of virtual sessions of physical activity and movement training as a therapeutic approach to premenstrual symptoms. *Heliyon*, 9(5), e15809. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e15809>
- Fadilah, N., & Sefrina, L. R. (2022). Hubungan Pola Makan, Asupan Kebiasaan Makan, Dan Aktifitas Fisik Terhadap Kejadian Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar : Literature Review. *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, 7(3), 200. <https://doi.org/10.30829/jumantik.v7i3.11500>
- Hardwis, S., Studi, P., Keolahragaan, I., & Indonesia, U. P. (2024). *Analisis Resiko Obesitas Berdasarkan Aktivitas Fisik : Implementasi Metode Artificial Intelligence Machine Learning*. 10(November), 29–36.
- Jabnabillah, F., & Margina, N. (2022). Analisis Korelasi Pearson Dalam Menentukan Hubungan Antara Motivasi Belajar Dengan Kemandirian Belajar Pada Pembelajaran Daring. *Jurnal Sintak*, 1(1), 14–18.
- Kasi, K. Z., Agustin, & Fitri, N. (2023). Pengaruh Kompres Hangat Jahe Merah Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi (Dismenorrhea) Pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(1), 377–382.
- Kurniati, F. D., Kusumasari, V., & Riyadi, M. E. (2024). Hubungan Status Gizi dengan Premenstrual Syndrome Pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(2), 2743–2748.
- Lubis, N. (2021). *Asuhan Kebidanan pada Kesehatan Repruduksi dengan Premenstrual Syndrome di PMB Hj.Sarah Aek Tapang Kota Padangsidimpuan Tahun 2021*.
- Malasyi, M. A. (2022). *Full Skripsi* (hal. 1-).
- Masthura, S. (2025). *Pengaruh Stres , Pola Makan dan Aktivitas Fisik terhadap Perubahan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri*. 6(1), 20–29.
- Ninik Azizah, Elisa Nurma Riana, Mukhoirotin Anis Laela Megasari, Sandra Arhesa, I. N. S. (2023). *Fisiologi Sistem Reproduksi*.
- Noviyanti, N. I., Gusriani, Ruqaiyah, Mappaware, N. A., & Ahmad, M. (2021). The effect of estrogen hormone on premenstrual syndrome (PMS) occurrences in teenage girls at Pesantren Darul Arqam Makassar. *Gaceta Sanitaria*, 35, S571–S575. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2021.10.103>
- Nurdewi, N. (2022). Implementasi Personal Branding Smart Asn Perwujudan Bangsa Melayani Di Provinsi Maluku Utara. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 1(2), 297–303. <https://doi.org/10.55681/sentri.v1i2.235>
- Rakawitan, F., & Sabila, F. H. (2024). *Persiapan Peralatan dan Dokumen Sebelum*

Melaksanakan Aktivitas Bongkar Curah Kering pada PT Wahana Intradermaga Niaga Belawan. 1(5).

- Rengkuan, N., Liando, D., & Monintja, D. (2023). Efektifitas Kinerja Pemerintah Dalam Progam Reaksi Respon Realief Daerah (R3D) di Kabupaten Minahasa. *Jurnal Governance*, 3(1), 1–11.
- Rini, P. S., Agustina, D., Pramesti, T., Red, K., & Tea, R. (2025). *Efektivitas Pemberian Jahe Merah (Zingiber Officinale Var Rubrum Rhizoma) Dan Teh Rosella (Hibiscus Sabdariffa) Terhadap Kegawatan Dismenore Fakultas Ilmu Kesehatan – IKesT Muhammadiyah Palembang. 8(2), 93–98.*
- Romadhoni, W. N., Nasuka, N., Candra, A. R. D., & Priambodo, E. N. (2022). Aktivitas Fisik Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga selama Pandemi COVID-19. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPJO)*, 5(2), 200–207. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v5i2.3470>
- Setiawan, F. E., Luhurningtyas, F. P., & Sofia, A. (2022). Korelasi Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia*, 2(2), 130–136. <https://doi.org/10.55081/joki.v2i2.537>
- Suharsimi, A. (2010). *Prosedur Penelitian. 2(3), 211–213.*
- Tas'au, T., Jutomo, L., Toy, S. M., & Riwu, R. R. (2021). The Correlation between Body Mass Index, Physical Activity, and The Degree of Premenstrual Syndrome. *Lontar : Journal of Community Health*, 3(2), 89–95. <https://doi.org/10.35508/ljch.v3i2.4156>
- Villasari, A. (2021). Fisiologi Menstruasi. In *Strada Press* (Vol. 1, Nomor 1).
- Wijayanti, 2024. (2024). Asupan Kalsium , Magnesium Dan Tingkat Stres Sebagai Faktor Resiko Premenstrual Syndrome (Pms) Pada Remaja Putri. *Wijayanti, Riski Tri dan Mohammad Shoim Dasuki*, 87–94.
- Zaki, M., & Saiman, S. (2021). Kajian tentang Perumusan Hipotesis Statistik Dalam Pengujian Hipotesis Penelitian. *JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 4(2), 115–118. <https://doi.org/10.54371/jiip.v4i2.216>
- Cristanto, M., Saptiningsih, M., & Indriarini, M. Y. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Pencegahan Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda: Literature Review. *Jurnal Sahabat Keperawatan*, 3(01), 53–65. <https://doi.org/10.32938/jsk.v3i01.937>
- Daiyah, I., Rizani, A., & Adella, E. R. (2021). Hubungan Antara Aktivitas Fisik dan Indeks Masa Tubuh (IMT) Dengan Kejadian Pre-Mentsrual Syndrome Pada Masa Remaja Putri. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(7), 2273–2286.

- Kamilah, Z. D., Utomo, B., & Winardi, B. (2021). Pengaruh Aktivitas Fisik Dan Usia Menarche Dengan Kejadian Premenstrual Syndrome Pada Remaja Putri. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 3(2), 160–166. <https://doi.org/10.20473/imhsj.v3i2.2019.160-166>
- Link, M. (2018). Premenstrual syndrome (PMS). *Encyclopedia of Endocrine Diseases*, 7(1), 432–435. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-801238-3.03915-5>
- Nurhaida and Susilastri. (2019). MENARA Ilmu Vol. XIII No.5 April 2019. *Jurnal Penelitian dan Kajian Ilmu*, XIII(5), 124. <https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menarailmu/article/view/1397>
- Puspitasari, D. K., Edi, I. S., Kesehatan, J., Poltekkes, G., & Surabaya, K. (2024). *Surabaya Dental Therapist Journal*. 2(1), 93–101.
- Rahmawati, E. D., Hidayati, N., & Gunawan, B. (2024). *Hubungan Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswi Keperawatan Semester 2 Universitas Muhammadiyah*.
- Renata, M. D. S., Widyastuti, N., & Nissa, C. (2018). Asupan mikronutrien sebagai faktor risiko kejadian sindrom pramenstruasi pada wanita vegetarian. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 6(2), 94–101. <https://doi.org/10.14710/jgi.6.2.94-101>
- Salsabil, H. A., & Andriani, G. (2024). Hubungan antara Aktivitas Fisik, Infertilitas, dan Lingkungan pada Wanita Usia Subur : A Systematic Review. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati*, 9(1), 1. <https://doi.org/10.35842/formil.v9i1.531>
- Setyawan, A., Kholisshotun, N. N., & Ibrahim, I. (2023). Reduce the level of dysmenorrhea menstrual pain with the Cupping Method. *Journal of Health Science and Nursing Studies*, 1(2 SE-Articles), 1–9. <https://jurnal.ruangide.org/JHSNS/article/view/100>
- Steve, D., Amisi, M. D., & Punuh, M. I. (2021). Gambaran Aktivitas Fisik Mahasiswa Semester Ii Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Saat Pembatasan Sosial Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal KESMAS*, 10(1), 95–104.
- Sugiono, S., Ihmuddin, I., & Rahmawan, A. (2014). Klasterisasi Mahasiswa Difabel Indonesia Berdasarkan Background Histories dan Studying Performance. *IJDS*

Indonesian Journal of Disability Studies, 1(1), 20–26.

<https://doi.org/10.21776/ub.ijds.2014.01.01.03>

Suharsimi, A. (2010). *Prosedur Penelitian*. 2(3), 211–213.