

**PREVALENSI DAN MANAJEMEN *PREMENSTRUAL SYNDROME* SAAT
MENJALANI AKTIVITAS OLAHRAGA PADA MAHASISWI FPOK UPI**

KARYA TULIS ILMIAH

diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Ahli Madya
Keperawatan



Oleh

Tania Lestarini
NIM. 1607552

**PROGRAM STUDI
D3 KEPERAWATAN
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2019**

HALAMAN ORISINALITAS

**PREVALENSI DAN MANAJEMEN *PREMENSTRUAL SYNDROME* SAAT
MENJALANI AKTIVITAS OLAHRAGA PADA MAHASISWI FPOK UPI**

Oleh

Tania Lestarini

Sebuah karya tulis ilmiah yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan Program Studi D –III Keperawatan pada Fakultas Pendidikan Indonesia

© Tania Lestarini 2019

Universitas Pendidikan Indonesia

Juni 2019

Hak Cipta dilindungi undang – undang.

KTI ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
dengan dicetak ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

LEMBAR PENGESAHAN

TANIA LESTARINI

**PREVALENSI DAN MANAJEMEN PRAMENSTRUAL SYNDROME SAAT
MENJALANI AKTIVITAS OLAHRAGA PADA MAHASISWI FPOK UPI**

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing :

Pembimbing I

Afianti Sulastri, S.Si., Apt., M.Pd.

NIP. 198007282010122002

Pembimbing II

Ns. Tirta Adikusuma Suparto, S.Kep., M.Kep.

NIPT. 920160119880105101

Mengetahui

Ketua Prodi D3 Keperawatan

Slamet Rohaedi, S.Kep., M.P.H.

NIP.197611082001121005

PREVALENSI DAN MANAJEMEN *PREMENSTRUAL SYNDROME* SAAT MENJALANI AKTIVITAS OLAHRAGA PADA MAHASISWI FPOK UPI

Tania Lestarini

1607552

D3 Keperawatan

Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan

Universitas Pendidikan Indonesia

ABSTRAK

Jumlah partisipasi wanita dalam olahraga atau aktivitas fisik terus meningkat. Dalam menjalani aktivitas fisik, beberapa wanita dapat mengalami kendala, terutama saat mengalami gangguan metabolisme sebelum menstruasi yang disebut *premenstrual syndrome*. Aktivitas olahraga merupakan bagian kurikulum pendidikan yang tak terpisahkan dari keseharian kehidupan para mahasiswa di fakultas olahraga. Akan menjadi suatu masalah tersendiri bagi para mahasiswa fakultas olahraga saat akan menjalani aktivitas olahraga bersamaan dengan datangnya masa *premenstrual syndrome*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui prevalensi dan manajemen *premenstrual syndrome* mahasiswa olahraga saat menjalani aktivitas olahraga. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif menggunakan pendekatan *cross sectional*. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa tingkat I di Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan sebanyak 173 orang. Data penelitian diperoleh melalui hasil observasi dengan mengisi kuesioner *shortened premenstrual assessment form* (SPAF) serta kuesioner tentang manajemen *premenstrual syndrome* saat menjalani aktivitas olahraga. Data yang diperoleh lalu dianalisis menggunakan SPSS dan statistik deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan prevalensi *premenstrual syndrome* pada mahasiswa tingkat 1 FPOK sebagian besar termasuk kategori sedang 47,5%, berat 31,8%, dan ringan 22%. Dalam mengatasi permasalahan tersebut, mahasiswa olahraga FPOK UPI lebih banyak melakukan terapi non farmakologi berupa olahraga secara teratur. Dengan kata lain, aktivitas olahraga bagi mahasiswa bukan hanya sekedar kegiatan rutin semata, melainkan sekaligus sebagai pilihan terapi dalam mengatasi masalah *premenstrual syndrome* yang mereka alami. Disarankan untuk melakukan penyuluhan kepada mahasiswa agar melakukan terapi *premenstrual syndrome* sesuai dengan yang dibutuhkan.

Kata Kunci : *Aktivitas Olahraga, , Manajemen, Prevalensi Premenstrual syndrome*

PREVALENCE OF PREMENSTRUAL SYNDROME AND ITS MANAGEMENT IN SPORT FEMALE STUDENTS WHEN DOING PHYSICAL ACTIVITIES

Tania Lestarini

1607552

D3 Nursing

**Faculty of Physical Education and Health
Indonesia University Of Education**

ABSTRACT

Number of female participation in sport or physical activity continues to increase. In undergoing physical activity, some women may experience problems, especially when having a metabolic disorder before menstruation called *premenstrual syndrome*. Sports activities are part of the educational curriculum and parcel of the daily life of the student in the faculty of sport. Will become a problem for the student at the time the sport will undergo sports activities along with the arrival time *premenstrual syndrome*. This study aims to determine the prevalence and management of premenstrual syndrome while undergoing sport student sports activities. The research design used in this study is a quantitative research using cross sectional approach. Subjects of this study is the first sophomore in the Faculty of Education and Health as many as 173 people. The research data obtained through observation by completing a questionnaire shortened premenstrual assessment form (SPAF) as well as on the management of premenstrual syndrome questionnaire while undergoing exercise. The data obtained are then analyzed using SPSS and descriptive statistics. Results showed the prevalence of premenstrual syndrome at the student level 1 FPOK most of the medium category 47.5%, by weight 31.8%, and 22% lighter. In addressing these issues, student sports UPI FPOK more non-pharmacological therapy in the form of regular exercise. In other words, sports activities for female students is not just a routine activity alone, but also as a therapeutic option in solving problems they are experiencing premenstrual syndrome. It is advisable to conduct counseling to the student in order to perform premenstrual syndrome therapy as required.

Keywords Prevalence, Management, *Premenstrual Syndrome*, *Sports Activity*

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PENGESAHAN	
HALAMAN PERNYATAAN PLAGIARISME	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACK	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA/LANDASAN TEORITIS	5
2.1 Prevalensi PMS	5
2.2 Konsep Menstruasi.....	6
2.2.1 Pengertian Menstruasi.....	6
2.2.2 Tahapan Haid	6
2.3 <i>Premenstrual Syndrome</i>	9
2.3.1 Definisi <i>Premenstrual Syndrome</i>	9
2.3.2 Etiologi <i>Premenstrual Syndrome</i>	9
2.3.3 Gejala <i>Premenstrual Syndrome</i>	10
2.3.4 Tipe-Tipe <i>Premenstrual Syndrome</i>	10
2.3.5 Faktor Yang Berhubungan Dengan <i>Premenstrual Syndrome</i>	11
2.3.6 Strategi dan Manajemen <i>Premenstrual Syndrome</i>	14
2.4 Konsep Olahraga.....	21
2.4.1 Definisi Olahraga	21

2.4.2	Manfaat Olahraga.....	22
2.4.3	Jenis Olahraga.....	22
2.4.4	Prinsip Olahraga.....	23
2.5	<i>Premenstrual Syndrome</i> dan Olahraga.....	24
BAB III	METODOLOGI PENELITIAN	26
3.1	Desain Penelitian.....	26
3.2	Waktu dan Tempat Penelitian.....	26
3.2.1	Waktu Penelitian.....	26
3.2.2	Tempat Penelitian.....	26
3.3	Populasi dan Sampel Penelitian	26
3.3.1	Populasi.....	26
3.3.2	Sampel Penelitian.....	26
3.4	Instrumen Penelitian.....	27
3.5	Uji Validitas dan Reabilitas	28
3.5.1	Uji Validitas	28
3.5.2	Uji Reabilitas.....	29
3.6	Definisi Operasional.....	30
3.7	Prosedur Penelitian.....	31
3.7.1	Tahapan Persiapan	31
3.7.2	Tahapan Pelaksanaan	31
3.8	Teknik Pengolahan dan Analisa Data	31
3.8.1	Langkah Analisis Data	31
3.8.2	Analisis Data	32
3.9	Etika Penelitian	32
BAB IV	TEMUAN DAN PEMBAHASAN	34
4.1	Temuan.....	34
4.2	Pembahasan.....	36
4.3	Keterbatasan Penelitian.....	40
BAB V	SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI	41
5.1	Simpulan	41

5.2 Implikasi.....	41
5.3 Rekomendasi.....	41
DAFTAR PUSTAKA.....	42
LAMPIRAN	

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, T. J. (2010). *Kadar Serum Magnesium Terhadap Gambaran Sindrom Premenstruasi yang Dinilai dengan Premenstrual Syndrome Scale*. (Skripsi). S1, Fakultas Kedokteran, Universitas Sumatera Utara.
- Amjad, A., Kumar, R. dan Mazher, S. B. (2014). Socio-demographic Factor and Premenstrual Syndrome among Women attending a Teaching Hospital in Islamabad. *J Pioneer Med Sci*, 4, 31-38.
- Asmarani, R. (2010). Pengaruh Olahraga Terhadap Siklus Haid. *Artikel Penelitian : Universitas Diponegoro*, 1–20. Doi : <https://doi.org/10.2106/JBJS.G.00124>
- Brannon, L. (2007). *Health Psychology: An Introduction to Behaviour and Health*.
- Daley, A. (2009). Exercise and Premenstrual Symptomatology: a Comprehensive review. *Journal of Women's Health*, 18, 13-16. Doi : [10.1089/jwh.2008.1098](https://doi.org/10.1089/jwh.2008.1098)
- Depkes RI. (2013). *Pembinaan Kesehatan Olahraga di Indonesia*. Jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia.
- Giriwijoyo, S. (2017). *Fisiologi Kerja dan Olahraga*. (Edisi Kesatu). Jakarta: Rajawali Pers.
- Hanafiah, M.J. (2009). *Haid dan Siklusnya*. In: Wiknjosastro, H. ed. Ilmu Kandungan Edisi Kedua Cetakan Ketujuh. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawihardjo. 103-104.
- Indar, H. (2014). Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Menstruasi Terhadap Upaya Penanganan Dismenore Pada Siswi Sma Negeri 1. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 5, 616–621. Diunduh dari <http://ejournal.stikesnh.ac.id/index.php/jikd/article/view/214/101>
- Kroll-desrosiers, A. R., Ronnenberg, A. G., Zagarins, S. E., Houghton, C., Takashima-uebelhoer, B. B., & Bertone-johnson, E. R. (2017). Recreational Physical Activity and Premenstrual Syndrome in Young Adult Women: A Cross-Sectional Study, 5, 1–13. Doi : <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0169728>
- Lau, E. (2011). *Super Sehat dalam 2 Minggu*. Penerbit : Gramedia Pustaka Utama.
- Lestari, Chindi Pulma. (2015). *Hubungan Sindrom Premenstruasi Dengan Tingkat Kecemasan Pada Siswi Kelas Xi Jurusan Akutansi Smk Negeri 1 Bantul Yogyakarta* (Naskah Publikasi). Program Studi Bidan Pendidik Jenjang Diploma IV Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Yogyakarta.

- Lisnawati. (2017). Olah Raga dan Pola Tidur Berhubungan dengan Kejadian Premenstrual Syndrome (PMS). *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 5(2), 246–255. Diunduh dari <https://jurnal.unitri.ac.id/index.php/care/article/view/568>
- Margawati, Ani, R. P. (2013). Hubungan Antara Derajat Sindrom Premenstruasi Dan Aktivitas Fisik Dengan Perilaku Makan Pada Remaja Putri. *Journal of Nutrition College*, 2, 645–651. Diunduh dari : <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jnc>
- Muhadjir, N. (2011). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Rake Sarasin.
- Mohamadirizi. S., Kordi. M., 2013. Association between menstruation signs and anxiety, depression, and stress in school girls in Mashhad in 2011-2012. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3877464/?report=reader>.
- Namsa, A., Palandeng, H & Kallo, V. (2012). Hubungan Status Gizi Dengan Sindrom Pre Menstruasipada Remaja Putri Di Sma Frater Don Bosco Manado. *e-Journal Keperawatan (eKp)*, 3(3). Diunduh dari : <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/8780/8341>
- Nashruna, I., Maryatun, & Wulandari, R. (2012). Hubungan Aktivitas Olahraga Dan Obesitas Dengan Kejadian Sindrom Premenstruasi Di Desa Pucangmiliran Tulung Klaten. *Gaster | Jurnal Ilmu Kesehatan*, 9(1), 65–75. diunduh dari : <http://jurnal.stikes-aisyiyah.ac.id/index.php/gaster/article/view/33/30>
- Nelson, L. M. (2012). Fact Sheet: Menstruation [Online]. Available: <Http://Www.Womenshealth.Gov/Publications/Our-Publications/Fact-Sheet/Menstruation.Html> [Accessed 17 Mei 2019].
- NIH. 2014. Premenstrual Syndrome [Online]. United states: National Institute of Health. Available: <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/premenstrualsyndrome.html> [Accessed 17 Mei 2019)
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Pertiwi, C. (2016). *Hubungan Aktivitas Olahraga Terhadap Kejadian Sindrom Premenstruasi Pada Remaja di Sman 4 Jakarta*. (Skripsi). S1, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Potter, P. A & Perry, A. G. (2010). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*. Edisi ketujuh, buku ketiga. Jakarta: EGC.

- Prabowo, A. E., dkk. (2013). Hubungan Tingkat Stres Dengan Derajat Keparahan Sindrom Premenstruasi. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 1.
- Pratiwi, A. M. (2014). Aktivitas olahraga dengan kejadian sindrom premenstruasi pada anggota perempuan UKM INKAI UNS. *Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia*, 2(2), 76–80. Doi : [http://dx.doi.org/10.21927/jnki.2014.2\(2\).76-80](http://dx.doi.org/10.21927/jnki.2014.2(2).76-80)
- Purwoko, M. (2016). Upaya Peningkatan Tingkat Pengetahuan Siswi MAN 2 Palembang Mengenai Sindrom Premenstruasi. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2, 235–245. Doi : <https://doi.org/10.22146/jpkm.27280>
- Putri, R. P. D. P. (2013). *Hubungan antara Derajat Sindrom Premenstruasi dan Aktivitas Fisik dengan Perilaku Makan pada Remaja Putri*. (Artikel Penelitian). S1 Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
- Ramadhya, A.S. (2011). *Biologi Reproduksi*. Bandung: Refika Aditama.
- Ratikasari, I. (2015). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Sindrom Premenstruasi (PMS) Pada Siswi SMA 112 Jakarta Tahun 2015*. (Skripsi). S1, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Rusfiana, Annisa, R. (2016). Hubungan Premenstrual Syndrome (PMS) terhadap Faktor Psikologis pada Remaja. *Medical Journal Of Lampung University*, 5(1), 1–5. Diunduh dari <http://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/973/701>
- Saryono. (2011). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Nuha Medika.
- Saryono dan Sejati. (2009). *Sindrom Premenstruasi*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Setiadi. (2013). *Konsep dan Penulisan Riset Keperawatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sheila. (2011). *Prevalensi Diabetes Mellitus dan Hipertensi Pada Gagal Ginjal Kronik Stage 5 Yang Menjalani Hemodialisis Di Klinik Rasyida Medan Tahun 2011*. (Skripsi). S1 Fakultas Kedokteran, Universitas Sumatera Utara.
- Sherwood, Lauralee. (2011). *Fisiologi Manusia : Dari Sel ke Sistem*. Jakarta: EGC.
- Sianipar, O., Bunawan, N. C., Almazini, P., Calista, N., Wulandari, P., Irene, Seno, A. dan Suarhana, E. (2009). Prevalensi Gangguan Menstruasi dan Faktor-faktor yang Berhubungan pada Siswi SMU di Kecamatan Pulo Gadung Jakarta Timur. *Artikel Penelitian Kedokteran Indonesia*, 5(3), 77-98. Diunduh dari <https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum/article/view/29496/18243>
- Sinaga, Ernawati, dkk. (2017). *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Jakarta:

Universitas Nasional IWWASH Global One

- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sujarweni, Wiratna. (2014). *SPSS Untuk Penelitian*. Jakarta: Pustaka Baru.
- Suparman, E. (2012). *Premenstrual Syndrome*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Tambing, Y. (2012). *Physical Activity and Premenstrual Syndrome in Teenagers*. (Thesis). Universitas Gajah Mada.
- Tri Wijayanti, Y. (2015). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Premenstrual Syndrome Pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, VIII(1), 1–7. Doi : <http://dx.doi.org/10.26630/jkm.v8i2.172.g163>
- Tolossa, F. W., & Bekele, M. L. (2014). Prevalence , impacts and medical managements of premenstrual syndrome among female students : cross-sectional study in college of health sciences , Mekelle University , Mekelle. *BMC Women's Health*, 1–9. Doi : <https://doi.org/10.1186/1472-6874-14-52>
- Universitas Pendidikan Indonesia. (2015). *Pedoman Penulisan Karya Imiah*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Utari, A. A. (2018). *Pengaruh Menstruasi Terhadap Aktivitas Olahraga Siswi Di Smp Negeri 21 Palembang*, 226–232.
- Vabiella, Fenthy. (2015). *Hubungan Antara Aktivitas Olahraga dengan Kejadian Sindrom Pramenstruasi di SMAN 1 Sentolo* (Skripsi). S1 Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- Visser, A. K. D., van Waarde, A., Willemsen, A. T. M., Bosker, F. J., Luiten, P. G. M., den Boer, J. A., Kema, I. P. dan Dierckx, R. 2011. Measuring Serotonin Synthesis: from Conventional Methods to PET Tracers and Their (Pre)Clinical Implications. *Eur J Nucl Med Mol Imaging*, 38, 576- 91
- Wahyuni, Lusi & Hidayati, Nurul F. (2015). Tipe Dan Cara Mengatasi Pre Menstruasi Sindrom Pada Mahasiswa Kebidanan Unmuh Surabaya. Diunduh pada journal.um-surabaya.ac.id/index.php/Health/article/download/118/81
- Wiknjosastro, H. (2006). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta : EGC.

Wiknjosastro, H. (2010). *Ilmu Kandungan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka.

Wiley, J. (2012). *Premenstrual Syndrome: Textbook of Obstetrics and Gynaecology*. UK: Wiley-Blackwell.

Yani, N. G. (2016). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Pada Atlet Kontingen PON XIX Jawa Barat di Koni Sulawesi Selatan*, 45–46. (Skripsi). S1, Fakultas Kedokteran, Universitas Hasanudin.