



**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN KECEMASAN DENGAN  
KEJADIAN PREMENSTRUAL SYNDROM (PMS) PADA REMAJA  
PUTRI DI DESA KETAPANG KECAMATAN MAUK KABUPATEN  
TANGERANG BANTEN**

*The Relationship Between Physical Activity and Anxiety with Premenstrual  
Syndrom (PMS) Incidence in Adolescent Women in Ketapang Village, Mauk  
District, Tangerang Regency, Banten*

**Sri Wiwin**

**Universitas Yatsi Madani**

**Email: wiwin8622@gmail.com**

**Abstract**

*Premenstrual is one of the menstrual cycle disorders that often appears in women in the form of a group of physical, psychological and emotional symptoms. Objective of this study is to determine the relationship between physical activity and anxiety with the incidence of Premenstrual Syndrom (PMS) in young women in Ketapang village, Mauk District, Tangerang Regency, Banten. This research is a type of quantitative research with a method of collecting data on the relationship between physical activity and anxiety with premenstrual syndrom events in young women in Ketapang village, Mauk District, Tangerang Banten Regency using Google Form, obtained by distributing questionnaires to 120 respondents. Chi square test, obtained a p-value of  $0.000 < 0.05$  which means that there is a relationship between anxiety and the incidence of premenstrual syndrom in young women in Ketapang Village, Mauk District, Tangerang Regency, Banten. Hormonal changes are one of the factors causing PMS. Adolescents with anxiety have a risk of experiencing AN STD so that the high level of anxiety will be, the more severe the PMS symptoms felt.*

**Keywords:** *Physical activity, anxiety, premenstrual syndrom, teenager*

**Abstrak**

Premenstrual merupakan salah satu gangguan siklus menstruasi yang sering kali muncul pada perempuan berupa sekelompok gejala fisik, psikologis maupun emosional. PMS bagi remaja perempuan dapat mengganggu aktivitas dan kehidupan sehari-hari. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dan kecemasan dengan kejadian Premenstrual Syndrom (PMS) pada remaja putri di desa Ketapang Kecamatan Mauk Kabupaten Tangerang Banten. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode pengambilan data hubungan aktifitas fisik dan kecemasan dengan kejadian premenstrual syndrom pada remaja putri di desa Ketapang Kecamatan Mauk Kabupaten Tangerang Banten menggunakan *Google Form*, diperoleh dengan menyebarkan kuesioner kepada 120 responden. Uji chi square, diperoleh nilai p-value  $0.000 < 0,05$  yang artinya terdapat hubungan kecemasan dengan kejadian premenstrual syndrom pada remaja putri di Desa Ketapang Kecamatan Mauk Kabupaten Tangerang Banten. Perubahan hormonal menjadi salah satu faktor penyebab PMS. Remaja dengan kecemasan mempunyai resiko mengalami PMS sehingga tinggi tingkat kecemasan maka akan semakin berat gejala PMS yang dirasakan.

**Kata Kunci:** *Aktivitas fisik, kecemasan, premenstrual syndrom, remaja*

## **PENDAHULUAN**

Selama masa pubertas, terjadi perubahan fisik dan psikologis (Lubis, 2016). Menstruasi sebagai tanda matangnya organ reproduksi pada remaja putri seringkali dimaknai sebagai penyakit yang mengancam kesehatan (Zahriya et al., 2020).

Premenstrual Sindrom (PMS) adalah salah satu penyakit yang paling umum untuk wanita. 30-50% pengalaman wanita gejala PMS dan sekitar 5% mereka merasa bahwa memiliki dampak cukup parah yang bisa mengganggu kesehatan fisik dan fungsi sosial mereka. 10% lainnya mengalami PMS sangat parah dan tidak masuk sekolah atau berkerja selama 13 hari atau setiap bulan. Premenstrual Syndrom (PMS) adalah perubahan yang cepat (misal depresi, mudah tersinggung, marah, agresi, tangisan sederhana, ketegangan, kecemasan) dan gejala fisik (misalnya ketidaknyamanan dada, sakit kepala, kembung, edema, malaise). Dengan meningkatkan gaya hidup yang sehat dapat menurunkan gejala PMS.

Insiden PMS sangat tinggi hampir 75% wanita usia subur di seluruh dunia menderita PMS (Yonkes dkk, 2008). Menangani Organisasi Kesehatan Dunia (WHO).

Kecemasan merupakan salah satu faktor psikologis yang dapat menyebabkan gangguan siklus menstruasi. Seseorang mengalami gejala-gejala seperti kecemasan akan sesuatu yang tidak diketahui, konsentrasi yang buruk, gelisah, ketidakmampuan untuk bersantai, sulit tidur, pucat, malas, mual, sesak napas, dan sering buang air kecil.

## **METODE**

Dalam penelitian ini, variabel yang akan diteliti adalah aktivitas fisik (X1) dan kecemasan (X2) sebagai variabel bebas, sedangkan premenstrual syndrom (Y) sebagai variabel terikat. Adapun desain penelitiannya sebagai berikut. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode pengambilan data hubungan aktifitas fisik dan kecemasan dengan kejadian premenstrual syndrom pada remaja putri di desa ketapang kecamatan mauk kabupaten tangerang banten menggunakan *Google Form*, diperoleh dengan menyebarkan kuesioner kepada 120 responden dengan menggunakan layanan interaktif berbasis web.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Karakteristik responden digunakan untuk mengetahui keragaman dari responden berdasarkan usia. Hal tersebut diharapkan dapat memberikan hubungan mengenai kondisi responden dan kaitannya dengan masalah dan tujuan dari penelitian tersebut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa berdasarkan hasil diatas dapat diketahui bahwa mayoritas responden adalah remaja putri usia 17-18 tahun sebanyak 60 orang (50,00%) dan usia 19-20 sebanyak 60 orang (50,00%). Seperti yang disampaikan oleh Notoadmojo 2018, usia merupakan umur yang terhitung mulai dari seorang dilahirkan sampai saat akan semakin tinggi tingkat kematangan dalam berpikir dan usia mempengaruhi pola pikir seseorang.

Berdasarkan penelitian, keluhan PMS normal sebanyak 52 responden (43,3%) sedangkan keluhan PMS tidak normal sebanyak 68 responden (56,7%). Hasil penelitian menunjukkan remaja putri sebanyak 68 responden mengalami gejala pms yang tidak normal. Kejadian premenstrual syndrom (PMS) ini dapat terjadi karena adanya beberapa faktor penyebab yang dialami responden,

diantaranya faktor hormonal, faktor psikologis, faktor sosial dan gaya hidup, hal ini saya lihat dari hasil pengisian kuesioner terdapat responden yang merasakan gejala cemas, ada responden yang mengalami perubahan emosi ketika menjelang PMS datang, bahkan terdapat responden yang mengalami gejala fisik seperti nyeri pada bagian perut, payudara terasa kencang dan sakit ketika menjelang pms datang.

Premenstrual syndrom atau yang lebih dikenal dengan istilah PMS adalah gejala-gejala yang dirasakan seorang wanita pada satu atau dua minggu menjelang datangnya PMS. Merupakan suatu kumpulan keluhan atau gejala fisik, emosional dan perilaku yang terjadi pada wanita usia reproduksi. Pada remaja umumnya premenstrual syndrom mulai ketika usia 14 tahun atau 2 tahun setelah *manarche* yakni pada tahap awal pubertas dan akan berlanjut serta berakhir sampai pada tahap menopause.

Berdasarkan penelitian, tidak ada kecemasan sebanyak 40 responden (33,3%), kecemasan ringan sebanyak 28 responden (23,3), kecemasan sedang sebanyak 47 reponden (39,2%), dan kecemasan berat sebanyak 5 responden (4,2%). Hasil analisis data menunjukkan bahwa mayoritas kecemasan pada remaja putri sebagian besar adalah cemas sedang yaitu pada remaja putri sebanyak 47 responden remaja putri (39,2%). Hasil penelitian yang dilakukan diremaja putri di desa ketapang diperoleh hasil tertinggi sebanyak 47 responden remaja putri mengalami cemas sedang.

Menurut data diatas dapat disimpulkan kecemasan yang dialami reponden beragam diakibatkan oleh adanya faktor yang mempengaruhi kecemasan, antara lain usia dan tingkat pengetahuan sangat berperan dalam terjadinya kecemasan karena orang yang memiliki pengetahuan lebih mampu mengontrol dirinya atau dapat mengatasi kecemasan tersebut. Penyebab dari berbedanya kecemasan yang dialami seseorang sesuai dengan teori yang dituliskan (Donsu, 2017) bahwa seseorang dengan kecemasan ringan (*mild anxiety*) memiliki ketagangan dalam kehidupan sehari-hari, sehingga membuat penderita lebih wapada, namun dalam kecemasan ringan masih mampu memotivasi individu untuk belajar dan memecahkan masalah secara efektif. Pada kecemasan sedang (*moderate anxiety*) penderita memusatkan perhatian pada hal-hal yang penting dan mengesampingkan yang lain, dapat melakukan sesuatu yang terarah lewat arahan orang lain. Kecemasan berat (*server axienty*) ditandai dengan sempitnya persepsi, perhatiannya terpusat pada hal yang spesifik dan tidak dapat berpikir tentang hal-hal lain.

Kecemasan adalah respon emosional terhadap penilaian yang menggambarkan keadaan khawatir, gelisah, takut dan tidak tentram disertai berbagai keluhan fisik. Keadaan tersebut dapat terjadi dalam berbagai situasi kehidupan maupun gangguan sakit. Selain itu kecemasan dapat menimbulkan reaksi tubuh yang akan terjadi secara berulang, seperti rasa kosong diperut, sesak nafas, jantung berdebar, keringat banyak, sakit kepala, rasa keinginan buang air kecil dan buang air besar, perasaan ini disertai perasaan ingin bergerak untuk lari mengindar hal yang dicemaskan (Suhaida, 2013). Kecemasan juga merupakan pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan mengenai kekhawatiran atau ketagangan berupa perasaan cemas, tegang dan emosi yang dialami seseorang. (Ghufron dan Risnawati, 2017). Hasil penelitian yang dilakukan peneliti menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan mengenai

kecemasan pada remaja putri dengan nilai signifikan  $p = 0,000 (<0,05)$ .

Berdasarkan penelitian, aktivitas fisik normal sebanyak 106 responden (88,3%) dan aktivitas normal sebanyak 14 responden (11,7%). Hasil analisis data menunjukkan bahwa mayoritas aktivitas fisik pada remaja putri sebagian besar adalah aktivitas nya normal yaitu sebanyak 106 responden remaja putri (88,3%). Hasil penelitian yang dilakukan di remaja putri di desa Ketapang Kecamatan Mauk Kabupaten Tangerang Banten diperoleh hasil tertinggi sebanyak 106 responden remaja putri mengalami aktivitas normal.

Aktivitas fisik berhubungan dengan gejala Premenstrual Syndrom (PMS). Peranan faktor gaya hidup , aktivitas fisik teratur dapat mengurangi premenstrual syndrom. Olahraga yang teratur dapat meningkatkan produksi endorphin, sehingga bisa membuat perasaan jadi santai dan tenang. Olahraga teratur berkontribusi meningkatkan hormon endorphin. Wanita yang PMS karena kelebihan hormon estrogen, dengan meningkatkan hormon endorphin dapat mencengah kelebihan hormon estrogen. Kurangnya melakukan aktivitas fisik akan memiliki hormon estrogen lebih tinggi. Ini menyebabkan peningkatan resiko PMS pada remaja putri tidak teratur melakukan aktivitas fisik.

## KESIMPULAN

Uji chil square, diperoleh nilai  $p$ -value  $0,000 < 0,05$  yang artinya terdapat hubungan kecemasan dengan kejadian premenstrual syndrom pada remaja putri di Desa Ketapang Kecamatan Mauk Kabupaten Tangerang Banten. Perubahan hormonal menjadi salah satu faktor penyebab PMS. Remaja dengan kecemasan mempunyai resiko mengalami PMS sehingga tinggi tingkat kecemasan maka akan semakin berat gejala PMS yang dirasakan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anandari, I. H. (2018). hubungan tingkat kecemasan dengan premenstrual syndrome (PMS) pada remaja putri Di SMAN 08 Kendari Tahun 2018. *Http://Repository.Poltekkes-Kdi.Ac.Id/Id.Eprint/635*.
- Ani, M. dan. (2013). hubungan antara derajat sindrom premenstruasi dan aktivitas fisik dengan perilaku makan pada remaja putri. *Http://Ejournal-SI.Undip.Ac.Id/Index.Php/Jnc/About*.
- Arviana, A. (2017). hubungan morbiditas premenstrual syndrome (PMS) dengan tingkat kecemasan dan kualitas tidur pada remaja putri (studi di SMP Muhammadiyah 4 Malang). *Http://Eprint.Umm.Ac.Id/Id/Eprint/41775*.
- Baadiah, M., Winarni, S., Mawarni, A., & Purnami, C. T. (2021). Hubungan aktivitas fisik dan tingkat kecemasan dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9, 338–343. <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm>
- Chindi Pulma Lestari, S. S. (2017). hubungan sindrom pramenstruasi dengan tingkat kecemasan pada siswi kelas XI jurusan auntansi SMK Negeri 1 Bantul Yogyakarta. *Http://Iib.Unisayogya.Ac.Id*.
- Hadah Liriski Parahats, E. H. (2019). hubungan premenstruasi sindrom dengan tingkat kecemasan paada siswi kelas X SMA Muhammdiyah 3 Yogyakarta. *Https://Doi.Org/10.52643/Jbik.V9i2.749*.
- 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

- Marlina, R. (2018). faktor-faktor yang berhubungan dengan pre menstrual syndrome pada remaja putri kelas X dan XI di pesantren modern nurul hakin deli serdang. *Https://Doi.Org/10.55541/Emj.V1i2.59*.
- Missouri, K. C., & City, K. (2004). Score : Score : *Assessment*, 1–7.
- Nina Zuhana, W. E. (2022). hubungan dukungan keluarga dengan tingkat kecemasan pada remaja putri dalam menghadapi sindrom premenstruasi di SMP N 1 Sragi Kabupaten Pekalongan Tahyn 2016. *Https://Doi.Org/10.56772/Jkk.V7i2.92*.
- Pratiwi Putri, R. P. D., & Margawati, A. (2013). Hubungan Antara Derajat Sindrom Pramenstruasi Dan Aktivitas Fisik Dengan Perilaku Makan Pada Remaja Putri. *Journal of Nutrition College*, 2(4), 645–651. <https://doi.org/10.14710/jnc.v2i4.3826>
- Prof. Dr.dr.H.Dadang Hawari, P. (2001). *Manajemen stres cemas dan depresi*.
- Puspasari, H. (2020). hubungan pengetahuan kesehatan reproduksi remaja putri terhadap kejadian menghadapi premenstrual syndrome. *Http://Dx.Doi.Org/10.36418/Syntax.Literate V5i3.977*.
- Susanti, H. D. (2017). hubungan antara tingkat kecemasan dan kualitas tidur pada remaja putri. *Http://Dx.Org/1036053/Mesencephalon.V3il.32*.
- Wijayanti, Y. T. (2016). analisis faktor yang berhubungan dengan kejadian premenstrual syndroma pada remaja putri. *Http://Dx.Doi.Org/10.26630/Jkm.V8i2.172*.
- Zahriya, A. N., Armini, N. K. A., & Hidayati, L. (2020). Hubungan Aktifitas Fisik Dan Kecemasan Dengan Kejadian Premenstrual Syndrome (PMS) Pada Remaja. *Perpustakaan Universitas Airlangga*.
- Zakaria, F., Nikmathul, R., Ali, H., & Hilamuhu, F. (2022). *KELAS XI DI SMA NEGERI I DUNGALIYO The Relationship Between The Anxiety Level With Premenstrual Syndrome In Teenagers At Sma 1 Dungaliyo Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gorontalo Email : rizkynikmathulali@umgo.ac.id PENDAHULUAN. 11(1), 1–9. https://doi.org/10.31314/mjk*

