

Hubungan Stres dan Aktivitas Fisik dengan Derajat *Premenstrual Syndrome* Pada Remaja Putri Di Kelurahan Mangasa Kota Makassar

Rizky Pratiwi^{1*}, Hermayani Sjattar²

^{1,2}STIKES Gema Insan Akademik, Makassar

kikipratiwirizky@gmail.com

*corresponding author

Tanggal Pengiriman: 17 September 2021, Tanggal Penerimaan: 17 Desember 2021

Abstrak

Remaja Putri akan mengalami akan mengalami gejala-gejala perubahan emosional maupun fisik yang sering disebut *Premenstrual syndrome* (PMS) Ketika akan menstruasi dan akan mereda ketika menstruasi dimulai. Tujuan penelitian yaitu diketahuinya hubungan stres dan aktivitas fisik dengan derajat *premenstrual syndrome* pada remaja putri di Kelurahan Mangasa Kota Makassar. Desain penelitian menggunakan rancangan survei *analitik* melalui pendekatan *cross-sectional study*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua responden yang mengalami gejala PMS di Kelurahan Mangasa, yaitu sebanyak 24 remaja. Sampel diambil dengan menggunakan *non probability sampling* jenis total sampling sebanyak 24 responden. Uji yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji statistik yaitu *Somers'd*. Dimana hasil penelitian untuk variabel stres terhadap derajat PMS berdasarkan hasil uji *Somers'd* di dapatkan nilai $p=0,118 > \alpha=0,05$ dan nilai rata-rata 1,708 hal ini berarti bahwa H_a di tolak dan H_0 diterima, dan untuk variabel Aktivitas Fisik terhadap derajat PMS berdasarkan hasil uji *Somers'd* di dapatkan nilai $p=0,042 < \alpha=0,05$ dan nilai rata-rata 1,208. hal ini berarti bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Kesimpulan penelitian ini adalah tidak terdapat hubungan antara stres dengan derajat *Premenstrual Syndrome* dan terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan derajat *Premenstrual Syndrome* pada remaja puteri di Kelurahan Mangasa Kota Makassar. Rekomendasi penelitian ini diharapkan peneliti selanjutnya dapat meneliti tentang intervensi keperawatan efektif yang dapat di terapkan untuk penanganan *premenstrual syndrome* pada remaja putri.

Kata Kunci: aktivitas fisik; sindrom pramenstruasi; remaja putri; stres

Abstract

The Young girls will experience symptoms of emotional and physical changes that are often called Premenstrual syndrome (PMS) when they are menstruate and will subside when menstruation begins. The purpose is to know the correlation of stress and physical activity with the degree of premenstrual syndrome in young girls in Mangasa Subdistrict, Makassar City. The research design used an analytical survey design through a cross-sectional study approach. The population in this study is all respondents who have symptoms of PMS in Mangasa Village, which is as many as 24 sample. Samples were taken using non probability sampling type of total sampling as many as 24 respondents. The test used in this study is a statistical test that is Somers'd. Where the results of the study for the stress variable on the degree of PMS based on the results of Somers'd test obtained a value of $p = 0.118 > \alpha = 0.05$ and an average value of 1.708 this means that H_a is rejected and H_0 is accepted, and for the variable Physical Activity to PMS degree based on Somers'd test results obtained $p = 0.042 < \alpha = 0.05$ and an average value of 1.208. this means that H_0 is rejected and H_a is accepted. The conclusion of this study is that there is no correlation of stress with the degree of Premenstrual Syndrome and there is a



correlation of physical activity and the degree of Premenstrual Syndrome in young girls in Mangasa Village, Makassar City. The recommendation of this study is to further researchers are expected to be able to examine interventions that can be applied to the treatment of premenstrual syndrome in young girls.

Keywords: *physical activity; premenstrual syndrome; young girl; stress*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seorang individu terutama wanita. Pada masa remaja, seorang anak perempuan akan mengalami pubertas yang ditandai dengan konsepsi yaitu *menarche*. Setiap bulannya, wanita usia subur akan mengalami menstruasi (Farah, 2014). Sebelum terjadinya menstruasi, selama 7-10 hari seorang wanita akan mengalami gejala-gejala perubahan emosional maupun fisik yang sering disebut *Premenstrual syndrome* (PMS) dan akan mereda ketika menstruasi dimulai. Ada beberapa derajat PMS yaitu ringan, sedang dan berat. Derajat PMS dapat ditentukan berdasarkan gejala yang dirasakan, semakin tinggi derajat PMS maka akan semakin mempengaruhi kehidupan sehari-hari seorang individu (Farah, 2014).

Hasil survei *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2017 menunjukkan bahwa gejala PMS cukup tinggi, yaitu hampir 75% wanita usia subur di seluruh dunia mengalami PMS. Kana Yoshimi dkk juga melakukan penelitian pada tahun 2015 yang melibatkan 1.818 siswa hasilnya menyimpulkan bahwa prevalensi PMS adalah 11,9%. PMS sedang sampai berat adalah 9.7% dan PMDD 2,2% (Kana, Masami, & Takashi, 2019).

Prevalensi PMS di negara Indonesia sendiri sekitar 70-90% wanita mengalami PMS dan beberapa wilayah di Indonesia menunjukkan bahwa sebanyak 24,6% remaja putri di SMAN 1 dan SMKN 3 Purworejo mengalami PMS. Pada penelitian remaja putri di SMA 1 Kota Jambi tahun 2017 menunjukkan 40% remaja menderita PMS (Putri, 2017). Sedangkan pada penelitian remaja putri di SMAN 18 Makassar tahun 2019 yang mengalami gejala PMS ringan yaitu sebanyak 28.0% dan gejala PMS sedang 72.0% (Marwang & Bunga, 2020).

Penyebab PMS berhubungan dengan naik turunnya kadar estrogen dan progesteron. Namun, ada beberapa faktor resiko penyebab PMS, salah satunya yaitu stres dan kurangnya aktivitas fisik. Stres akan memicu pelepasan hormon kortisol secara berlebihan yang mengakibatkan penekanan pada *Lutenizing Hormon* (LH) yang sangat dibutuhkan dalam menghasilkan hormon estrogen dan progesteron selama siklus menstruasi. Pengaruh hormon kortisol ini menyebabkan ketidakseimbangan hormon estrogen dan progesteron yang mengakibatkan terjadinya PMS. Sedangkan seseorang yang kurang aktivitas fisik maka kadar hormon estrogen lebih banyak dibandingkan progesteron sehingga kemungkinan terjadinya PMS lebih besar (Ratikasari, 2015).

Jika dibiarkan, maka akan menimbulkan gangguan yang lebih parah, yang disebut dengan *Premenstrual Dysphoric Disorder* (PMDD). Akibat lain dari PMS adalah masalah psikoseksual misalnya berkurangnya kinerja ditempat kerja, masalah perkawinan (mungkin menyebabkan perceraian), bunuh diri, pembunuhan, pembakaran rumah yang disengaja dan pemukulan terhadap anak atau remaja (Glasier Anna, 2014).

Adapun penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Cut Farah Alrida, 2014) di SMA Bina Insani Bogor tentang hubungan aktivitas fisik dan stres dengan sindrom pramenstruasi menggunakan metode *proportionale stratified random sampling* menyebutkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan sindrom pramenstruasi, dan terdapat hubungan yang signifikan antara stres dengan sindrom pramenstruasi.

Sedangkan hasil penelitian observasional yang dilakukan oleh Risky Friskalia pada tahun 2018 di SMAN 8 Kendari menyatakan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan *premenstrual syndrome*. Penelitian dilakukan pada 55 orang responden remaja putri dari kelas X dan XI. Menurut penelitian tersebut, jika pada saat menstruasi, remaja putri kurang beraktifitas fisik, maka akan memicu terjadinya *premenstrual syndrome*. Namun hasil penelitian ini bertolak belakang dengan yang dilakukan oleh Ishaq Nazihah Rabani pada tahun 2018 di Poltekes Kemenkes Kendari menggunakan uji *chi-square* tentang Hubungan Tingkat Stres dengan *Premenstrual Syndrome*. Penelitian tersebut menunjukkan hasil bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan *Premenstrual Syndrome*. Hal ini diduga disebabkan oleh adanya faktor lain yang lebih dominan pada masing-masing responden yaitu faktor riwayat keluarga. Faktor genetik sangat berperan penting dalam pelepasan hormon serotonin dan esterogen pada saat menstruasi.

Melihat urgensi penelitian dan hasil-hasil penelitian terdahulu tentang hubungan antara stress dan aktivitas fisik dengan derajat *premenstrual syndrome* maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana hubungan antara stres dengan derajat *premenstrual syndrome* (PMS) pada remaja putri dan hubungan antara aktivitas fisik dengan derajat *premenstrual syndrome* (PMS) pada remaja putrid.

METODE

Penelitian menggunakan rancangan Survei Analitik melalui pendekatan *Cross-Sectional study*, untuk mengetahui hubungan antara stres dan aktivitas fisik dengan derajat *Premenstrual Syndrome* pada Remaja Putri di Kelurahan Mangasa Kota Makassar. Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan remaja putri di wilayah Kelurahan Mangasa yang mengalami gejala PMS berjumlah 24 orang dengan rentang usia 14 sampai 18 tahun. Pemilihan sampel dengan cara *Probability Sampling* jenis *Total Sampling* yaitu pengambilan sampel secara keseluruhan dari populasi yang ada. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 24 responden. Sampel diambil dengan menentukan responden yang memenuhi kriteria. Pengambilan sampel ditentukan dengan cara membagikan instrument penelitian pada semua remaja putri yang mengalami *Premenstrual Syndrome*.

Instrumen penelitian yang digunakan yaitu Kuesioner yang diberikan kepada responden untuk mengetahui hubungan antara stres dan aktivitas fisik dengan derajat *Premenstrual Syndrome* pada Remaja. Instrumen yang digunakan untuk mengukur derajat PMS yaitu menggunakan Kriteria *DSM-IV-TR (Diagnostic and statistical Manual of Mental Disorder-Fourth Edition-Test Revision)*. Alat ukur yang digunakan untuk mengetahui tingkatan stres yaitu instrumen *Perceived Stres Scale (PSS)* yaitu alat ukur psikologis yang digunakan untuk mengukur persepsi stres seseorang. Sedangkan instrumen yang digunakan untuk mengukur aktivitas Fisik dengan menggunakan *The general Practice Physical Activity Questionnaire (GPPAQ)* yang kemudian di modifikasi oleh peneliti yaitu instrument yang digunakan untuk

melihat level aktivitas fisik harian remaja, yang terdiri dari pertanyaan yang berisi tentang 4 level *Physical Activity Index* (PAI) yang mempunyai rentang nilai 0-3 dengan total skor 0-21. kategori Level : Aktif jika skornya 11-21, dan Tidak Aktif jika skor 0-10. Kedua instrumen ini merupakan alat ukur baku dan sudah pernah digunakan pada penelitian sebelumnya.

Sumber data penelitian ini adalah data primer dan data sekunder. Data Primer didapatkan dari Pengumpulan data secara langsung. Data sekunder yaitu data yang diperoleh dari bidan dan perawat di Puskesmas Mangasa di Kelurahan Mangasa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Frekuensi Umur di Kelurahan Mangasa Kota Makassar (n=24)

Umur (Tahun)	n	%
14	3	12,5
15	5	20,8
16	7	29,2
17	7	29,2
18	2	8,3

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa Responden dengan Usia 14 Tahun sebanyak 3 orang (12,5%), Responden Usia 15 Tahun 5 orang (20,8%), Responden Usia 16 Tahun 7 Orang (29,2%), Responden Usia 17 Tahun 7 orang (29,2%) dan Responden dengan usia 18 tahun 2 orang (8,3%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Derajat PMS di Kelurahan Mangasa Kota Makassar (n=24)

Derajat PMS	n	%
Derajat Ringan	4	16,7
Derajat Sedang	17	70,8
Derajat Berat	3	12,5

Tabel 2 dapat dilihat responden yang mengalami Derajat PMS Ringan 4 responden (16,7%), Derajat PMS Sedang 17 responden (70,8%), dan yang mengalami Derajat PMS Berat 3 responden (12,5%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kategori Stres di Kelurahan Mangasa Kota Makassar (n=24)

Stres	n	%
Ringan	7	29,2
Sedang	17	70,8
Berat	0	0

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat responden yang mengalami Stres Ringan 7 responden (29,2%), Stres Sedang 17 responden (70,8%), dan yang mengalami stres Berat 0 responden (0%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Aktivitas Fisik di di Kelurahan Mangasa Kota Makassar (n=24)

Aktivitas Fisik	n	%
Aktif	5	20,8
Tidak Aktif	19	79,2

Berdasarkan tabel 4 dapat dilihat responden yang Aktif 5 responden (20,8%), dan yang Tidak aktif 19 responden (79,2%).

Tabel 5. Hubungan Stres dengan Derajat PMS (n=24)

Stres	Derajat PMS						Total	%
	Ringan	%	Sedang	%	Berat	%		
Ringan	1	14.29	6	85.71	0	0	7	100
Sedang	3	17.65	11	64.71	3	0.18	17	100
Total	4	16.67	17	70.83	3	0.13	24	100
<i>Uji Somers'd</i>						p= 0,118		

Berdasarkan tabel 5 dapat dilihat responden dengan tingkat Stres Ringan mengalami Derajat PMS Ringan sebanyak 1 responden , Derajat PMS Sedang 6 responden dan Derajat PMS Berat 0 responden. Sedangkan responden dengan Tingkat Stres sedang yang mengalami Derajat PMS Ringan Sebanyak 3 responden, Derajat PMS Sedang 11 responden dan Derajat PMS Berat 3 responden. Hasil Uji Statistik *Somers'd* diperoleh Angka p=0.118 sedangkan nilai signifikansi adalah $p < 0.05$. Hasil uji korelasi ini menunjukkan tidak adanya Hubungan yang signifikan antara Stres dengan Derajat PMS.

Tabel 6. Hubungan aktivitas fisik dengan derajat PMS (n=24)

Aktivitas Fisik	Derajat PMS						Total	%
	Ringan	%	Sedang	%	Berat	%		
Tidak Aktif	3	15.79	14	73.68	2	10.53	19	100
Aktif	1	20.00	3	60.00	1	20.00	5	100
Total	4	16.67	17	70.83	3	12.50	24	100
<i>Uji Somers'd</i>						p = 0,042		

Tabel 6 dapat dilihat responden dengan Kategori Tidak Aktif mengalami Derajat PMS Ringan sebanyak 3 responden , Derajat PMS Sedang 14 responden dan Derajat PMS Berat 2 responden. Sedangkan responden dengan Kategori Aktif mengalami Derajat PMS Ringan Sebanyak 1 responden, Derajat PMS Sedang 3 responden dan Derajat PMS Berat 1 responden. Hasil Uji Statistik *Somers'd* diperoleh Angka p=0.042 dengan nilai signifikansi $p < 0.05$ yang menunjukkan adanya Hubungan yang signifikan antara Aktivitas Fisik dengan Derajat PMS.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada remaja putri di Kelurahan Mangasa Kota Makassar didapatkan responden terbanyak adalah umur 16 Tahun 7 orang (29,2%) dan 17

tahun yaitu 7 orang (29,2%). Menurut peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 (2014) remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 Tahun. pada masa ini telah terjadi *menarche* (menstruasi) pada remaja, Jika tidak terjadi pembuahan maka akan muncul gejala *Premenstrual Syndrome* (PMS) sekitar 7-10 hari sebelum Menstruasi dimulai seperti perubahan emosi yang lebih sensitif dan perubahan kondisi fisik, seperti nyeri pada payudara, pusing, cepat lelah atau kembung. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Fatma Ali Oraby 2016 yang mengatakan bahwa usia yang lebih muda lebih sering terjadi PMS berat dibandingkan dengan wanita usia dewasa (Fatma, Magda, & Nadia, 2016).

Setelah dilakukan pengolahan dan analisis data, maka hasil penelitian tentang hubungan stres dengan *premenstrual syndrome* (PMS) pada remaja putri yaitu dari 24 responden dengan tingkat Stres Ringan mengalami Derajat PMS Ringan sebanyak 1 responden, Derajat PMS Sedang 6 responden dan Derajat PMS Berat 0 responden. Sedangkan responden dengan Tingkat Stres sedang yang mengalami Derajat PMS Ringan Sebanyak 3 responden, Derajat PMS Sedang 11 responden dan Derajat PMS Berat 3 responden. Berdasarkan hasil analisis bivariat pada tabel 4.4 menyatakan uji *Somers' d* menunjukkan Hasil $p\text{-value} = 0,118 > (0,05)$ dan nilai $\text{mean} = 1,708$. Hal ini menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan antara stres dengan derajat *Premenstrual Syndrome*.

Menurut peneliti tidak adanya responden yang mengalami stres berat dan responden dengan tingkat stres ringan yang mengalami derajat PMS ringan, karena tidak terlalu memikirkan hal-hal yang dapat memicu terjadinya stres dan menyediakan waktu untuk bersantai dengan bekerja di rumah. Responden dengan tingkat stres ringan namun mengalami derajat PMS sedang sebanyak 6 responden dikarenakan adanya faktor lain yang lebih dominan yang mempengaruhi terjadinya PMS, seperti naik turunnya kadar estrogen dan progesteron. Responden dengan tingkat stres sedang namun mengalami derajat PMS ringan sebanyak 3 responden, dari hasil yang didapatkan dapat disimpulkan bahwa stres tidak mempengaruhi derajat PMS seseorang yang berarti berbeda dengan teori yang ada, dimana responden yang mengalami stres berat maka seharusnya akan memperberat derajat PMS.

Responden dengan tingkat stres sedang yang mengalami derajat PMS sedang 11 responden dan derajat PMS berat 3 responden, dikarenakan stres yang dialami disebabkan oleh faktor lain. Menurut data penelitian yang didapatkan dari interview kepada responden, responden yang mengalami stres disebabkan oleh kesibukan melakukan belajar melalui daring dan banyaknya tugas yang diberikan oleh pihak sekolah karena hampir semua remaja yang diteliti masih dalam tahap pelajar. Menurut teori (KM. Breen. 2004) pada keadaan stres terjadi keaktifan *Hypothalamic Pituitary Axis* (HPA) aksis yang mengakibatkan hipotalamus mengekspresikan *Corticotropic Releasing Hormone* (CRH). CRH mempunyai pengaruh negatif terhadap pengaturan sekresi *Gonadotropin Releasing Hormone* (GnRH), ketidakseimbangan CRH memiliki pengaruh terhadap penekanan fungsi reproduksi manusia sewaktu stres. (KM Breen, 2004). Selama siklus menstruasi, peran hormon LH sangat dibutuhkan dalam menghasilkan hormon estrogen dan progesteron. Pengaruh hormon kortisol ini menyebabkan ketidakseimbangan hormon mengakibatkan terjadinya Sindrom pramenstruasi (Carolin, 2011).

Stres adalah suatu respon biologis, oleh karena itu manajemen stres dapat dilakukan dengan menurunkan kadar hormon kortisol ataupun dengan mengeluarkan hormon kesenangan

(endorphin dan oksitosin) yang dapat menetralkan hormon stres. menurut Hawari (2011) salah satu cara mencegah stres adalah meningkatkan strategi koping yang berfokus pada emosi dan koping yang berfokus pada masalah. Penggunaan koping yang berfokus pada emosi dengan cara pengaturan respon emosional dari stres melalui perilaku individu seperti mengontrol diri, melakukan relaksasi dengan meditasi, menyediakan waktu untuk bersantai baik di rumah ataupun jalan-jalan.

Hasil penelitian yang didapatkan sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Isyraq Nazihah Rabani (2018), dengan judul Hubungan tingkat stres dengan *Premenstrual Syndrome* di Poltekkes Kemenkes Kendari. Dari 58 responden didapatkan hasil $p\text{-value} = 0,156$. Meskipun hasil ini menunjukkan tidak ada hubungan antara stres dengan Derajat *premenstrual syndrome*, namun cenderung responden mengalami Derajat PMS sedang. Hal ini diduga disebabkan adanya faktor lain yang lebih dominan seperti naik atau turunnya kadar estrogen dan progesteron yang terjadi selama siklus menstruasi. Estrogen menyebabkan penahanan cairan, yang menyebabkan bertambahnya berat badan, pembengkakan jaringan, rasa nyeri pada payudara, serta perut kembung (Bahrun, Suriani, Wardihan, et al., 2019).

Namun penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Cut Farah Alrida (2014) dengan Judul hubungan aktivitas fisik dan stres dengan sindrom pramenstruasi di SMA Bina Insani Bogor yang menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kejadian *premenstrual syndrome*. Dari 59 responden didapatkan hasil $p\text{-value} = 0,037$. Menurut Raticasari (2015), seorang wanita akan lebih mudah menderita PMS apabila lebih peka terhadap perubahan psikologis, khususnya stres. Stres ini sebenarnya memiliki hubungan dengan hormon progesterone. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Michel dan Bonnet (2014) pada marmut, ditemukan bahwa konsentrasi progesteron dapat menurun sebesar 50,9% setelah terjadinya stres (Nazihah, 2018).

Setelah dilakukan pengolahan dan analisis data, maka hasil penelitian tentang hubungan aktivitas fisik dengan derajat *premenstrual syndrome* (PMS) pada remaja putri yaitu pada Kategori Tidak Aktif mengalami Derajat PMS Ringan sebanyak 3 responden, Derajat PMS Sedang 14 responden dan Derajat PMS Berat 2 responden. Sedangkan responden dengan Kategori Aktif mengalami Derajat PMS Ringan Sebanyak 1 responden, Derajat PMS Sedang 3 responden dan Derajat PMS Berat 1 responden. Berdasarkan hasil analisis bivariat pada tabel 5 menyatakan uji *Somers'd* menunjukkan Hasil $p\text{-Value} = 0,042 < (0,05)$. Hal ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan derajat *premenstrual syndrome*. Menurut peneliti, banyaknya responden yang mengalami kategori aktivitas fisik tidak aktif dengan derajat pms sedang dikarenakan hampir semua responden jarang melakukan kegiatan seperti *aerobik*, *jogging* dan Senam. Kegiatan yang dilakukan di dalam kehidupan sehari-hari tidak semua dapat digolongkan dalam kegiatan olahraga. Hal ini dikarenakan waktu luang yang dimiliki responden digunakan untuk bersantai di rumah dan tidak melakukan aktivitas fisik secara aktif. Aktivitas fisik aktif adalah latihan fisik yang dilakukan 3-5 kali dalam seminggu. Seperti lari, senam, bermain bola dan aktivitas olahraga lainnya. Banyak dugaan bahwa *premenstrual syndrome* terjadi akibat kombinasi dari berbagai faktor yang kompleks dimana salah satunya adalah akibat perubahan hormonal yang terjadi sebelum menstruasi. Selain faktor hormonal, peranan faktor gaya hidup diantaranya aktivitas fisik juga tidak bisa diabaikan, Olahraga teratur dapat membantu mengurangi *premenstrual syndrome* selain memberikan tubuh yang sehat (Ryzki, 2018). Aktivitas fisik (olahraga) yang teratur dan berkelanjutan berkontribusi

untuk meningkatkan produksi dan pelepasan endorfin. Endorfin berperan dalam kekebalan tubuh dan pengendalian terhadap stres. Wanita yang mengalami kejadian *premenstrual syndrome* terjadi karena kelebihan estrogen.

Responden dengan kategori aktif yang mengalami PMS ringan sebanyak 1 responden, menurut peneliti hal ini dikarenakan responden telah berusaha untuk melakukan aktivitas secara aktif. Pada penelitian yang dilakukan oleh Silva (2015) menyatakan bahwa peningkatan aktivitas fisik dan olahraga yang teratur dapat menurunkan resiko terjadinya PMS. Sedangkan responden dengan kategori Aktif namun mengalami PMS sedang dan berat disebabkan oleh adanya faktor lain. Menurut Riskesdas (2007) pada penelitian Cut Farah Alrida (2018) Teori ini berbanding terbalik dengan hasil penelitian yang didapatkan dimana penelitian ini menyatakan bahwa wanita yang menderita PMS dengan kategori berat akan mengganggu aktivitas sehari-harinya. Adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan *premenstrual syndrome* diduga bahwa tingkat aktivitas fisik yang dilakukan oleh responden merupakan tingkat aktivitas fisik yang dilakukan di dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan yang dilakukan di dalam kehidupan sehari-hari tidak semua dapat digolongkan dalam kegiatan olahraga.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Risky Fiskalia (2018) dengan Judul Hubungan Aktivitas Fisik Dengan *Premenstrual Syndrome* (PMS) pada Remaja Putri di SMAN 8 Kendari yang menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian *premenstrual syndrome*. Dari 55 responden didapatkan hasil p-Value= 0,001. Namun Hasil penelitian yang didapatkan tidak sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Nurul Anggraini (2017), dengan judul Hubungan pengetahuan gizi, status gizi, asupan kalsium, magnesium, vitamin b6 dan aktivitas fisik dengan sindrom pramenstruasi. menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan sindrom pramenstruasi. Dari 40 responden didapatkan hasil p-value=0,479.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara stres dengan derajat *premenstrual syndrome* (PMS) pada remaja putri di Kelurahan Mangasa Kota Makassar. Sebaliknya, terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan derajat *premenstrual syndrome* (PMS) pada remaja putri di Kelurahan Mangasa Kota Makassar. Rekomendasi penelitian ini diharapkan peneliti selanjutnya dapat meneliti tentang intervensi keperawatan efektif yang dapat diterapkan untuk penanganan *premenstrual syndrome* pada remaja putri.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-busaidi, K. A. (2017). *Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismenore*. (45), 39.
- Arikunto. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bahrun, S., Suriani, A., Wardihan, S., Ilhamjaya, P., Herliyanti, & Andi, T. F. (2019). The Role of CYP17 Gene Expression Towards Imbalance of Estrogen and Progesteron Hormones at Luteal Phase in Marriagble Girls. *Indian Journals Of Public Health research & Development*, 10(1), 1135–1141. <https://doi.org/10.5958/0976-5506.2019.00243.2>

- Bahrn, S., Suriani, S. Y., Yanti, M., & Wardani, B. K. (2019). The Role Of Estrogen and Progesteron Hormons Imbalance in Premenstrual Syndrome of Female Adolscent. *Indian Journals of Public Health Research & Development*, 10(10), 1368–1372. <https://doi.org/10.5958/0976-5506.2019.03026.2>
- Carolin. (2011). *Gambaran Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi*. Medan: Universitas Sumatra Utara.
- Farah, A. C. (2014). *Hubungan Aktivitas Fisik dan stres dengn sindrom pramenstruasi pada remaja putri di SMA Insani Bogor*.
- Fatma, O. A., Magda, F. A., & Nadia, B. (2016). Reproductive and Demografic predictors of premenstrual syndrome severity Among University Student. *IOSR Journal of Nursing And Health Science*, 5(5), 10–19.
- Glasier Anna, G. A. (2014). *Keluarga Berencana & Kesehatan Reproduksi* (4 ed.; Yuyun Yuningsih, ed.). Jakarta: EGC.
- Kana, Y., Masami, S., & Takashi, T. (2019). lifestyle Factors Associated with Premenstrual syndrome : A cross-sectional Study Of Japanese High School Student. *Pediatric & adolcent Gynecology*, 32(6), 590–595. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jag.2019.09.001>
- Karlina, L. (2016). *Penurunan Nyeri Dismenorea Primer melalui Kompres Hangat pada Remaja Effect of Warm Compress on Decreasing Primary Dysmenorrhea Pain in Adolescents*.
- KM Breen, F. K. (2004). Does Cortisol Inhibit Pulsatile Luteinizing Hormone secretion at the Hypothalamic or Pituitary Level? In *Endocrinology* (hal. 692–698).
- Kumalasari Fuadiyah Nila, D. (2017). *Buku Ajar : Gizi dan Kanker*. UB Press.
- Marwang, S., & Bunga, M. (2020). *Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Premenstrual Syndrome Pada Remaja Putri di SMAN 18 Makassar*. 6(1), 46–53.
- Nazihah, R. I. *tentang Hubungan Tingkat Stres dengan Premenstrual Syndrome di Poltekkes Kemenkes Kendari*. , (2018).
- Nirmala, D. (2010). *Gizi Saat Syndrome Menstruasi*. Jakarta: BIP Kelompok Gramedia.
- Nurul, M. (2016). *Hubungan Pengetahuan Tentang Premenstrual Syndrome Dengan Kecemasan Remaja Putri Saat Menghadapi Premenstrual Syndrome di SMP Negeri 1 Kasihan Bantul Yogyakarta*. Yogyakarta: Universitas Muhammadiyah.
- Palupi, W. (2004). *Manajemen Stres* (1 ed.; Y. Devi, ed.). Jakarta: EGC.
- Park, Y. (2020). *Menstrual Cycle Characteristics and Premenstrual Syndrome Prevalence Based on the Daily Record of Severity of Problems in Korean Young Adult Women*. 50(1), 147–157.
- Proverawati, M. (2016). *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Putri, K. M. (2017). Hubungan Aktifitas Fisik Dan Depresi Dengan Kejadian Sindrom Pra Menstruasi. *Jl-KES: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(2579–7913), 18–24.
- Ratikasari. (2015). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Sindrom Pramenstruasi (PMS) Pada Siswi SMA 112 Jakarta*. Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Ryzki, F. (2018). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Premenstrual Syndrome (Pms) Pada Remaja Putri Di Sman 8 Kendari Tahun 2018*.