

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN TINGKAT STRES DENGAN KEJADIAN *PRE MENSTRUAL SYNDROME* (PMS) PADA SISWI KELAS X DAN XI DI SMA PANGUDI LUHUR SEDAYU BANTUL**

Sutrisno<sup>1</sup>, Wahyuningsih<sup>2</sup>, Arantika Meidya Pratiwi<sup>3</sup>

**INTISARI**

**Latar Belakang:** Tahap perkembangan remaja ditandai dengan perubahan fisik umum yang disertai perkembangan kognitif maupun sosial, menstruasi merupakan proses alamiah organ reproduksi wanita dengan pengendalian hormon. salah satu gangguan dalam menstruasi adalah *pre menstrual syndrome* atau sindrom sebelum haid hal ini terjadi pada suatu tingkatan yang mampu mempengaruhi gaya hidup, tingkat stres dan aktivitas fisik seseorang.

**Tujuan:** Untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dan tingkat stress dengan *pre menstrual syndrome* pada siswi kelas X dan XI di SMA Pangudi Luhur Sedayu Bantul.

**Metode:** Metodologi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *cross sectional*. Populasi sampel dalam penelitian ini adalah siswi kelas X dan XI di SMA Pangudi Luhur Sedayu Bantul.

**Hasil:** Berdasarkan 109 responden didapatkan hasil mayoritas siswi melakukan aktivitas fisik sedang sebanyak 69 siswi, sebagian besar siswi yang melakukan aktivitas sedang mengalami *pre menstrual syndrome* sedang sebanyak 56 siswi dan mayoritas siswi yang mengalami tingkat stres berat sebanyak 53 siswi, sebagian besar siswi yang mengalami tingkat stres berat mengalami *pre menstrual syndrome* sedang sebanyak 38 siswi. Sedangkan aktivitas fisik dengan *pre menstrual syndrome* didapatkan hasil uji statistik *kendall tau* di peroleh *p-value* 0,009 ( $p < 0,05$ ) dan tingkat stres dengan *pre menstrual syndrome* didapatkan hasil uji statistik *kendall tau* diperoleh *p-value* 0,000 ( $p < 0,05$ )

**Kesimpulan:** Ada hubungan negatif antara aktivitas fisik dan kejadian *pre menstrual syndrome* serta ada hubungan negatif antara tingkat stres dan kejadian *pre menstrual syndrome* pada siswi kelas X dan XI di SMA Pangudi Luhur Sedayu Bantul.

**Kata Kunci:** Aktivitas Fisik, Tingkat Stres, *Pre Menstrual Syndrom*, Remaja.

---

<sup>1</sup> Mahasiswa Progam Studi Ilmu Keperawatan Universitas Alma Ata Yogyakarta

<sup>2</sup> Dosen Progam Studi Ilmu Keperawatan Universitas Alma Ata Yogyakarta

<sup>3</sup> Dosen Progam Studi Ilmu Kebidanan Universitas Alma Ata Yogyakarta

**THE RELATION BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND STRESS LEVEL WITH PRE  
MENSTRUAL SYNDROME (PMS) CASE AT STUDENTS OF  
CLASS X AND XI IN PANGUDI LUHUR SENIOR HIGH SCHOOL OF  
SEDAYU BANTUL**

*Sutrisno<sup>1</sup>, Wahyuningsih<sup>2</sup>, Arantika Meidya Pratiwi<sup>3</sup>*

**ABSTRACT**

**Background:** Adolescent development steps noticed by common physical changing that followed by whether cognitive or social development. Menstruation is natural processes of woman reproduction that controlled by hormone. One of menstruation problems is pre menstrual syndrome, it happens on one step that can effect life style, stress level and physical activity of somebody.

**Purpose:** To know the relation of physical activity and stress level with pre menstrual syndrome of students class X and XI in Pangudi Luhur Senior High School of Sedayu Bantul.

**Method:** The research method used cross sectional. The research population is students' class X and XI in Pangudi Luhur Senior High School of Sedayu Bantul.

**Result:** Based on 109 respondents obtained that majority of the students doing medium physical activity are 69 students, the majority of them who doing medium physical activity experience medium premenstrual syndrome are 56 students and the majority of them who experience hard stress level are 53 students, the majority of them who experience hard stress level also experience medium premenstrual syndrome are 38 students. However physical activity with premenstrual syndrome obtained kendall tau statistic test is  $p$ -value 0,009 ( $p < 0,05$ ) and stress level with premenstrual syndrome obtained kendall tau statistic test is  $p$ -value 0,000 ( $p < 0,05$ )

**Conclusion:** There was negative relation between physical activity and pre menstrual syndrome case also there was negative relation between stress level and pre menstrual syndrome case at students class X and XI in Pangudi Luhur Senior High School of Sedayu Bantul.

**Key words:** Physical Activity, Stress Level, Pre Menstrual Syndrom, Adolescent.

---

<sup>1</sup> Student of Nursing Study Program of Alma Ata University of Yogyakarta

<sup>2</sup> Lecturer of Nursing Study Program of Alma Ata University of Yogyakarta

<sup>3</sup> Lecturer of Midwifery Study Program of Alma Ata University of Yogyakarta