

HUBUNGAN AKTIVITAS OLAHRAGA DENGAN KEJADIAN *PREMENSTRUASI SYNDROM* PADA MAHASISWI S1 KEPERAWATAN STIKES NANI HASANUDDIN

Nuraeni^{1*}, Syaipuddin Zainal², Wa Mina La Isa³

^{1,2,3} STIKES Nani Hasanuddin, Jl. Perintis Kemerdekaan VIII, Kota Makassar, Indonesia, 90245
*e-mail: penulis-korespondensi: (nuraeni23122000@gmail.com/082125119123)

(Received: 16.05.2024; Reviewed; 22.05.2024; Accepted; 12.06.2024)

ABSTRACT

Premenstrual syndrome is a collection of physical, psychological and emotional symptoms associated with a woman's menstrual cycle, symptoms usually appear 6-7 days before menstruation and disappear when menstruation begins. The majority of women of reproductive age usually experience one or more premenstrual symptoms during most of the menstrual cycle. This study aims to determine the relationship between sports activity and the incidence of premenstrual syndrome in STIKES Nani Hasanuddin Makassar students. This type of research is a quantitative research with a descriptive research design, namely research that aims to provide a description, explanation, as well as validation regarding the phenomenon being studied using a cross-sectional approach, the sample in this study was 83 people. The results of the research showed that the results of the chi square test analysis resulted in a p value = 0.00 < 0.05. Based on these results, there is a relationship between sports activity and the incidence of premenstrual syndrome in STIKES Nani Hasanuddin Makassar students.

Keywords: sports activities, premenstrual syndrome

ABSTRAK

*Premenstrual sindrom merupakan kumpulan gejala fisik, psikologis dan emosi yang terkait dengan siklus menstruasi wanita, gejala biasanya timbul 6-7 hari sebelum menstruasi dan menghilang ketika menstruasi dimulai. Mayoritas wanita pada usia produktif biasanya mengalami satu atau lebih gejala pada sebagian besar siklus menstruasi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara aktivitas olahraga terhadap kejadian *premenstruasi sindrom* pada mahasiswi STIKES Nani Hasanuddin Makassar. Metode jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain deskriptik dengan pendekatan *cross sectional* dengan jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 83 orang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan aktivitas olahraga dengan kejadian *premenstruasi sindrom* pada mahasiswi S1 Keperawatan. Hasil uji chi square menunjukkan bahwa nilai p value= 0,000 < 0,05. Kesimpulan yang didapatkan adalah ada hubungan antara aktivitas olahraga terhadap kejadian *premenstruasi sindrom* pada mahasiswi STIKES Nani Hasanuddin Makassar.*

Kata Kunci: Aktivitas Olahraga, Premenstruasi Sindrom

Pendahuluan

Menstruasi merupakan pendarahan akibat luruhnya dinding sebelah dalam Rahim (endometrium). Lapisan endometrium dipersiapkan untuk menerima implantasi embrio. Jika tidak terjadi imlantasi embrio lapisan ini akan luruh. PMS terjadi beberapa hari sebelum terjadinya menstruasi bahkan sampai menstruasi berlangsung. Keluhan fisik yang dialami selama PMS diantaranya kenaikan berat badan, pembesaran bagian tubuh terutama daerah tertentu (perut, jari tangan, kaki) karena tubuh menahan cairan, pegal dan nyeri otot terutama didaerah pinggang, payudara membesar dan nyeri tekan, timbul jerawat, air seni berkurang, pusing, mual, nafsu makan meningkat. Keluhan psikis yang biasa dialami diantaranya kontrol emosi rendah, cepat marah, reaksi emosi tidak logis, daya ingat dan konsentrasi rendah, lesu, depresi, rasa kurang percaya diri dan perasaan tidak berharga (Bahrun 2022).

Premenstrual *syndrome* (PMS) adalah sekumpulan gejala berupa gangguan fisik dan mental, yang biasanya muncul mulai satu minggu sampai beberapa hari sebelum datangnya haid, dan menghilang sesudah haid datang, walaupun kadang berlangsung sampai haid berhenti (Hardaniyati, Maya Herlina, and Soekmawaty Riezqy Ariendha 2022).

Menurut *World Health Organization* (WHO 2020) PMS di temukan 53% lebih dari separuh wanita di bawah kelompok usia reproduksi. Analisis sub kelompok berdasarkan Universitas Versus Sekolah menengah menunjukkan prevalensi sebesar 53,87% dan 56,19%. Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Indonesia melalui Pelayanan Kesehatan Ramah Remaja (PKRR) pada tahun 2020 sebanyak 90% wanita pada usia reproduktif mengalami gejala PMS (Bahrun 2022).

Provinsi Sulawesi Selatan pada remaja putri di Kelurahan Mangasa Kota Makassar didapatkan responden yang mengalami gejala PMS ringan sebanyak 16,7%, derajat sedang sebanyak 70,8%, dan derajat berat sebanyak 12,5%. 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% (Bahrun 2022). Penelitian dilakukan pada mahasiswa S1 keperawatan STIKES Nani Hasanuddin Makassar didapatkan responden yang mengalami gejala PMS ringan sebanyak 36,1%, dan derajat berat sebanyak 63,9%. Dengan meningkatnya angka PMS yang terjadi maka adanya penanggulangan terhadap PMS adalah dengan melakukan aktivitas olahraga.

Olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana, terstruktur, dan berkesenambungan yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dengan aturan tertentu yang ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. (Suardi 2022). Olahraga merupakan faktor yang dapat mengurangi rasa sakit akibat Premenstrual syndrome, sehingga apabila olahraga rendah dapat meningkatkan keparahan dari Premenstrual syndrome seperti rasa tegang, emosi, dan depresi. dengan adanya olahraga maupun aktivitas fisik akan meningkatkan produksi endorfin, menurunkan kadar estrogen dan hormon steroid lainnya, (Daiyah et al., 2021)

Aktivitas olahraga dapat dilakukan seperti senam, jogging ringan, jalan kaki, bersepeda dan berenang. Kegiatan tersebut dapat dilakukan sebelum masa haid dan selama masa haid sehingga membuat aliran darah dan otot-otot pada rahim menjadi lancar dan rasa nyeri dapat teratasi. Wanita yang mengalami premenstrual syndrome dapat melakukan olahraga secara rutin selama 30-60 menit setiap 3-6 kali perminggunya sehingga dapat mencegah terjadinya Premenstrual Syndrome wanita dapat melakukan aktivitas seperti berjalan santai, jogging ringan berenang dan senam sesuai dengan kondisi diri masing-masing (Nainar, Sari, and Hikmah 2020).

Metode

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli-Agustus 2023 di Stikes Nani Hasanuddin Makassar. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswi S1 Keperawatan Stikes Nani Hasanuddin dengan masalah premenstruasi syndrom yang berada di Stikes Nani Hasanuddin Makassar yang berjumlah 105 orang dengan sampel sebanyak 83 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah Purposive Sampling. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan alat ukur kuesioner *The Daily Record Severity of Problems* (DRSP). Alat ukur kuesioner dalam penelitian ini menggunakan skala likert. Analisa data diolah dengan menggunakan uji Chi square. Penelitian ini menggunakan analisis univariat yang digunakan untuk melihat distribusi frekuensi dan analisis bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen terhadap dependen dengan taraf signifikan sebesar $p \text{ value } (0.000) < \alpha (0,05)$. Penelitian ini telah lulus mutu etik dengan nomor 188/STIKES-NH/KEPK/VII/2023 yang telah dikeluarkan pada tanggal 16 Juli 2023. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nani Hasanuddin.

1. Kriteria Inklusi

- a. Bersedia mengikuti penelitian ini dengan dibuktikan menandatangani *informed consent*.
- b. Tercatat sebagai mahasiswi S1 keperawatan angkatan 2021 yang aktif.

2. Kriteria Eksklusi

- a. Responden yang telah cuti
- b. Responden yang tidak berada di tempat pada saat penelitian.
- c. Responden yang tidak mengisi kuesioner secara lengkap

Hasil

1. Karakteristik Umum

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kelompok Umur Mahasiswi S1 Keperawatan STIKES Nani Hasanuddin Makassar Angkatan 2021

Umur	N	%
18 Tahun	7	8.4
19 Tahun	29	34.9
20 Tahun	38	45.8
21 Tahun	9	10.8
Total	83	100

Berdasarkan tabel 1 diatas menunjukkan bahwa responden yang dikategorikan berdasarkan umur 18 tahun sebanyak 7 orang (8.4%) 19 tahun sebanyak 29 orang (34.9%), 20 Tahun sebanyak 38 orang (45.8%) dan umur 21 tahun sebanyak 9 orang (10.8%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Angkatan Mahasiswi S1 Keperawatan STIKES Nani Hasanuddin Makassar Angkatan 2021

Angkatan	N	%
2021	83	100
Total	83	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukan distribusi frekuensi responden yang diktegorikan berdasarkan angkatan 2021 sebanyak 83 orang (100%).

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Menarche Mahasiswi S1 Keperawatan STIKES Nani Hasanuddin Makassar Angkatan 2021

Menarche	n	%
12 Tahun	11	13.3
13 Tahun	16	19.3
14 Tahun	22	26.5
15 Tahun	18	21.7
16 Tahun	10	12.0
17 Tahun	7	8.4
Total	83	100

Berdasarkan tabel 3 menunjukan distribussi frekuensi berdasarkan menarche 12 tahun sebanyak 11 orang (13.3 %), 13 tahun sebanyak 16 orang (19.3%), 14 tahun sebanyak 22 orang 26.5%), 15 tahun sebanyak 18 orang (21.7%), dan 16 tahun sebanyak 10 orang (12.0%) sedangkan 17 tahun sebanyak 7 orang (8.4%)

2. Analisa Univariat

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Aktivitas Olahraga Mahasiswi S1 Keperawatan STIKES Nani Hasanuddin Makassar Angkatan 2021

Jenis Aktivitas Olahraga	N	%
Bersepeda	24	28.9
Renang	12	14.5
Senam	17	20.5
Jogging	30	36.1
Total	83	100

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan distribusi frekuensi responden yang dikategorikan melakukan aktivitas olahraga bersepeda sebanyak 24 orang (28.9%), melakukan olahraga renang sebanyak 12 orang (14.5%), melakukan olahraga senam sebanyak 17 orang (20.5%), dan melakukan olahraga jogging sebanyak 30 orang (36.1%).

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Aktivitas Olahraga Mahasiswi S1 Keperawatan STIKES Nani Hasanuddin Makassar Angkatan 2021

Aktivitas Olahraga	N	%
Cukup	17	20.5
Tidak Cukup	66	79.5
Total	83	100

Berdasarkan tabel 5 diatas menunjukkan bahwa responden yang dikategorikan melakukan aktivitas olahraga cukup sebanyak 17 orang (20.0%), sedangkan melakukan aktivitas olahraga tidak cukup sebanyak 66 orang (79.5%).

Tabel 6 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan *Premenstruasi Sindrom* Mahasiswi S1 Keperawatan STIKES Nani Hasanuddin Makassar Angkatan 2021

<i>Premenstruasi Sindrom</i>	N	%
Tidak Mengalami Gejala	17	20.5
Mengalami Gejala Ringan	20	24.2
Mengalami Gejala Sedang	24	28.9
Mengalami Gejala Berat	22	26.5
Total	83	100

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa responden yang dikategorikan berdasarkan *premenstruasi sindrom* (PMS). Responden yang tidak mengalami gejala sebanyak 17 orang (20.5%), mengalami gejala ringan sebanyak 20 orang (24.1%), mengalami gejala sedang sebanyak 24 orang (28.9%), dan mengalami gejala berat sebanyak 22 orang (26.5%).

3. Analisa Bivariat

Tabel 7 Hubungan Aktivitas Olahraga Terhadap Kejadian *Premenstruasi Sindrom* (PMS) pada Mahasiswi S1 Keperawatan STIKES Nani Hasanuddin Makassar Angkatan 2021

Aktivitas Olahraga	<i>Premenstruasi Sindrom</i>								Total	<i>P Value</i>	
	Tidak mengalami Gejala		Mengalami Gejala Ringan		Mengalami Gejala Sedang		Mengalami Gejala Berat				
	N	%	n	%	n	%	n	%			
Cukup	15	18.1	1	1.2	1	1.2	0	0.0	n	%	0.000
Tidak Cukup	2	2.4	19	22.9	23	27.7	22	26.5	17	20.5	
Total	17	20.5	20	24.1	24	28.9	22	26.5	66	79.5	

Berdasarkan tabel. 7 dapat disimpulkan dari 83 responden. Responden yang cukup berolahraga berjumlah 17 orang (20.5%). Tidak mengalami *premenstruasi sindrom* sebanyak 15 orang (18.1%), mengalami gejala ringan sebanyak 1 orang (1.1%), mengalami gejala sedang sebanyak 1 orang (1.1%), dan mengalami gejala berat sebanyak 0 orang (0.0%). Sedangkan yang tidak cukup berolahraga terdapat 66 responden (79.5%). Tidak mengalami gejala *premenstruasi sindrom* terdapat 2 orang (2.4%), mengalami gejala ringan terdapat 19 orang (22.9%), mengalami gejala sedang terdapat 23 orang (27.7%), dan mengalami gejala berat terdapat 20 orang (26.5%). Hasil uji statistic dengan Chi square diperoleh nilai ρ -Value 0,000 yang artinya nilai $p, \alpha(0.05)$, maka hipotesis alternative diterima. Interpretasi bahwa terdapat hubungan antar aktivitas olahraga terhadap kejadian *premenstruasi sindrom* pada mahasiswi S1 keperawatan STIKES Nani Hasanuddin Makassar angkatan 2021.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswi S1 keperawatan STIKES nani Hasanuddin Makassar angkatan 2021 tentang hubungan aktivitas olahraga terhadap kejadian *premenstruasi sindrom* yang dilakukan terhadap 83 responden. Hasil penelitian yang telah dilakukan pada 83 responden menunjukkan bahwa responden yang cukup berolahraga tidak mengalami gejala *premenstruasi sindrom*. Sebaliknya jika responden tidak cukup dalam melakukan aktivitas olahraga mengalami gejala *premenstruasi sindrom*. Hal ini menunjukkan bahwa gejala *premenstruasi sindrom* dapat bervariasi dari satu responden ke responden lainnya. Ada beberapa responden yang tidak cukup berolahraga tetapi tidak mengalami gejala *premenstruasi sindrom*. Salah satu factor adalah perbedaan hormone dalam tubuh yaitu seperti hormone estrogen dan progesterone dapat berfluktuasi dalam siklus menstruasi, dan fluktuasi hormone ini dapat mempengaruhi gejala PMS. Beberapa responden memiliki fluktuasi hormone yang lebih stabil, sehingga mengurangi gejala PMS. Selain itu, gaya hidup dan factor lingkungan juga dapat memainkan peranan dalam gejala PMS. Misalnya pola makan yang sehat dan keseimbangan nutrisi dapat membantu mengurangi gejala PMS, tingkat stress dan pola tidur yang baik juga dapat mempengaruhi PMS.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang di lakukan oleh (Arantika 2019) dengan hasil penelitian yang di peroleh yakni diperoleh dari total 122 sampel siswi yang mengalami premenstrual syndrome dengan gejala berat dengan aktivitas olahraga kurang sebanyak 37 responden (45.1%) Dibandingkan siswi dengan aktivitas olahraga cukup dengan premenstrual syndrome gejala sedang sebanyak 18 responden (45.0%).

Menurut penelitian yang di lakukan oleh (Chaerunisa 2019), wanita yang mengalami sindrom pramenstruasi terjadi karena kelebihan hormon estrogen. Kelebihan hormon esterogen dapat dicegah dengan meningkatkan endorfin. Hal ini dapat membuktikan olahraga secara teratur dapat mengurangi sindrom pramenstruasi, pada wanita yang tidak rutin melakukan olahraga hormon esterogen akan lebih tinggi sehingga kemungkinan terjadi sindrom pramenstruasi lebih besar. *Premenstruasi Syndrome* sering sekali mengganggu kegiatan sehari-hari sehingga dapat menurunkan produktivitas seorang wanita. Etiologi dari PMS salah satunya adalah penurunan kadar beta endorfin. Kadar endorfin dapat ditingkatkan dengan melakukan aktifitas olahraga. Aktivitas olahraga dapat meningkatkan kualitas kesehatan individual dan mencegah berbagai penyakit bagi beberapa wanita, gejala *Premenstruasi Syndrome* ada yang masuk dalam kategori berat, sehingga dapat mengganggu aktivitas mereka. Kurangnya aktivitas olahrag akan menyebabkan defisiensi endorfin dalam tubuh yang dapat mengakibatkan sindrom pramenstruasi. Namun dengan aktivitas olahraga berupa olahraga dapat merangsang hormon edorfin keluar dan menimbulkan perasaan tenang saat sindrom pramenstruasi terjadi (Suardi, 2022). Olahraga atau aktivitas fisik dapat memproduksi hormon endorfin. Dengan berolahraga terbukti bisa membuat kadar endorfin meningkat sebanyak 4-5 kali di dalam darah. Sehingga, bila aktivitas fisik dilakukan dalam waktu sering, maka akan meningkatkan kadar endorfin. Ketika seseorang sedang berolahraga maka endorfin akan dikeluarkan dan direspon oleh hipotalamus yang fungsinya untuk mengelola emosional seseorang (Afiq, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian Kamilah 2021 menunjukkan dari 60 responden (100%), responden dengan pola olahraga tidak rutin berjumlah 33 orang (55.0%) mayoritas PMS yaitu 24 orang (40.0%) dan minoritas tidak PMS yaitu 9 orang (15.0%), sedangkan responden dengan pola olahraga rutin berjumlah 27 orang (45.0%) mayoritas tidak PMS yaitu 26 orang (43.3%) dan minoritas PMS yaitu 1 orang (1.7%). Dari hasil uji chi square diperoleh hasil perhitungan p value = 0.000 maka artinya ada Hubungan Pola Olahraga Dengan Premenstrual Syndrome Responden di SMP IT Yayasan Hj. Fauziah Binjai Tahun 2019.

Aktivitas olahraga dapat dilakukan seperti senam, jogging ringan, jalan kaki, bersepeda dan berenang. Kegiatan tersebut dapat dilakukan sebelum haid dan selama haid sehingga membuat aliran darah dan otot-otot pada Rahim menjadi lancar dan rasa nyeri dapat teratasi. Saat berolahraga, kelenjar pitutari menambah produk *beta-endorfin* dan naik didalam darah yang dialirkan juga ke otak, sehingga mengurangi nyeri dan cemas (Chaerunisa 2019).

Penelitian (Lisnawati 2019) didapatkan hasil bahwa 44,4% responden berolahraga secara rutin dan 68,8% berolahraga tidak rutin. Pada kelompok responden yang berolahraga rutin menyatakan bahwa tidak ada gejala hingga gejala ringan 56,8% sedangkan kelompok olahraga yang tidak rutin mengalami PMS sedang hingga berat yakni 80,4 %. Berdasarkan hasil uji Chi-square diperoleh p value 0,00 (<0,05) hal ini menunjukkan ada hubungan antara olahraga dengan kejadian PMS. Artinya mahasiswi yang tidak rutin melakukan olahraga akan cenderung mengalami gejala PMS lebih banyak dibandingkan yang melakukan olahraga secara rutin.

Hasil penelitian yang dilakukan (Nurrahmaton 2021), pada siswi SMPN 29 Surabaya didapatkan bahwa sebesar 57,6% remaja putri melakukan aktivitas olahraga dengan kategori rendah, 29,8% dan sebesar 71,2% remaja putri mengalami premenstrual syndrome ringan. Hasil uji Chi-square diperoleh untuk aktivitas olahraga nilai $p = 0,030$ ($p \leq 0,05$) yang berarti ada hubungan antara aktivitas olahraga dengan kejadian *premenstrual syndrome*. Persiapan menarche yang tidak tepat pada remaja putri dapat mengakibatkan kecemasan, munculnya gejala patologis seperti rasa takut, khawatir, dan konflik batin. (Susi Sastika et al., 2022).

Menurut (Pertwi 2019) sebagian besar wanita olahraga mampu mengurangi gejala PMS dan meningkatkan kesehatan tubuh. Olahraga meningkatkan rangsang simpatis yaitu suatu kondisi yang menurunkan detak jantung dan mengurangi sensasi cemas. Olahraga teratur dapat mengurangi stress meningkatkan pola tidur yang teratur, dan produksi endorphi dimana hal ini dapat meningkatkan kadar serotonin. Serotonin merupakan neurotransmitter yang diproduksi di otak yang berperan penting dalam pengaturan mood, kecemasan, gairah seksual, dan perubahan suasana hati. Bermain sepak bola, taekwondo, basket, voli, futsal, dan tenis tidak termasuk karena banyak berhenti dan terlalu memacu jantung untuk memompa darah lebih berat dari biasanya. Setiap olahraga yang dipilih setidaknya dilakukan sesuai dengan kemampuan. Jika tidak, hal ini akan memperberat tubuh terutama kinerja jantung. Manfaat olahraga akan lebih dirasakan apabila dilakukan sesuai frekuensinya, yaitu dilakukan 3-6 kali dalam seminggu selama 30-60 menit (Chaerunisa, 2019).

Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian yang dilakukan yaitu terdapat hubungan antara aktivitas olahraga terhadap kejadian *premenstruasi sindrom* pada mahasiswi Stikes Nani Hasanuddin Makassar angkatan 2021.

Saran

Berdasarkan hasil dan kesimpulan yang didapatkan maka peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Tempat Penelitian
Dengan penelitian ini, peneliti berharap pihak kampus lebih menekankan kembali pentingnya aktivitas olahraga dalam mencegah terjadinya *premenstruasi sindrom*.
2. Bagi Responden
Dengan penelitian ini peneliti berharap bahwa dengan hasil penelitian ini, responden dapat menerapkan dapat melakukan aktivitas olahraga secara teratur dengan cara berolahraga selama 30-60 menit selama 3 hingga 6 kali seminggu.
3. Bagi Institusi
Diharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi di perpustakaan dan digunakan mahasiswa untuk menambah wawasan di bidang ilmu kesehatan terkait hubungan aktivitas olahraga dengan kejadian premenstruasi sindrom pada mahasiswi sehingga dapat menjadi bahan masukan bagi mahasiswa yang membutuhkannya dan untuk di jadikan modul sebagai acuan pembelajaran.

Ucapan Terima Kasih

Terkhusus penulis persembahkan untuk kedua orang tua, sembah sujud untuk beliau, orang tua, serta saudara-saudaraku yang senantiasa mendoakan, memberikn nasehat dan dorongan serta banyak berkorban agar penulis dapat menyelesaikan pendidikan dengan baik, Dan semoga Tuhan yang Maha Esa membalasnya dengan pemberian keberahan yang melimpah da juga kebahagiaan. Ucapan terimakasih juga di berikan kepada pembimbing, penguji serta dosen dan seluruh staf yang membantu selama pendidikan S1 Imu keperawatan Nani Hasanuddin.

Referensi

- Afiq, M. S. (2022). *Aktivitas Fisik Berhubungan Dengan Sindrom Premenstruasi Pada Remaja Di SMA Negeri 1 Air Putih Physical Activity Related To Premenstrual Syndrome In Adolescents At SMA Negeri 1 Air Putih Metode Penelitian Rancangan Penelitian Analitik Dengan Desain Adalah*. 8(2), 55–60.
- Annisa, F., Hidayat, F., & Khodijah. (2020). Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Tingkat Mahasiswi S1 Ilmu Keperawatan Saat Mengalami Premenstruasi Sindrom Di STIKES Bhamada Slawi. *JHNMS Adpertisi*, 1(1), 70–79.
- Arantika. (2019). *Hubungan Aktivitas Olahraga Dengan Premenstruasi Sindrom*.
- Bahrin. (2022). *JURNAL KEPERAWATAN MUHAMMADIYAH Pengaruh Terapi Akupresur Terhadap Derajat Premenstrual Syndrom Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 3 Makassar*. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 7(4), 2022.
- Clarita, H. A., Wulandari, F., Mahmudiono, T., & Setyaningtyas, S. W. (2022). Jenis Dan Durasi Olahraga Untuk Mencegah Premenstrual Syndrome: Sistemik Review. *Amerta Nutrition*, 6(3), 315–325.
- Daiyah, Isrowiyatun Et Al. (2021). *HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DAN INDEKS MASSA TUBUH (IMT) DENGAN KEJADIAN PRE-MENSTRUAL SYNDROME PADA REMAJA PUTRI*. 2(7), 118–119.
- Darma. (2021). *Statistika Penelitian Menggunakan SPSS*.
- Darwis. (2022). *Penerapan Cuti Haid Bagi Pekerja Perempuan*.
- Filliya, A., Fajria, D. N. L., & Wedya, W. (2023). *Menstruasi Pada Kualitas Tidur* (W. Wedya (Ed.); Pertama). CV. Adanu Abimata.
- Firmansyah. (2021). *Sisiologi Olahraga: Dimensi Sosial Dalam Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*.
- Hadi, F. K. (2020). Aktivitas Olahraga Bersepeda Masyarakat Di Kabupaten Malang Pada Masa Pandemi Covid-19. *Sport Science And Education Journal*, 1(2), 28–36.
- Hardaniyati, H., Maya Herlina, S., & Soekmawaty Riezqy Ariendha, D. (2022). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hiperemesis Gravidarum. *Jurnal Ilmiah STIKES Yarsi Mataram*, 12(1), 20–24.
- Idrus, S. (2021). *Menulis Skripsi Segampangnaya Membuat Pisang Goreng*. Literasi Nusantara.
- Kamilah, Ziah Datul, Budi Utomo, And Baksono Winardi. 2021. “Pengaruh Aktivitas Fisik Dan Usia Menarche Dengan Kejadian Premenstrual Syndrome Pada Remaja Putri.” *Indonesian Midwifery And Health Sciences Journal* 3(2): 160–66.
- Kurniawan. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan Dan Keperawatan*.
- Kusmawati, S. Et Al. (2022). *Metodologi Penelitian Keperawatan*.
- Manase, P., Nurbaya, S., & Sumi, S. S. (2022). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Terhadap Kesiapan Menghadapi Remaja Menarche Pada Siswi Di SMPN 2 Rantebua. *JIMPK:Jurnal Ilmiah Mahasiswa Dan Penelitian Keperawatan*, 2(3), 424-432.
- Maria. (2020). *Diploma III Keperawatan, STIKES Dirgahayu Samarinda Jalan Pasundan Nomor 21 Kelurahan*

- Jawa Kecamatan Samarinda Ulu 75122. 11(1).*
- Musdalifah, Jamaluddin, M., & Yassir, M. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Skala Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di MAN Pangkep. *JIMPK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan. 1(6).* 848-854. <https://doi.org/10.35892/jimpk.v1i6.653>
- Nainar, A. A. A., Sari, J., & Hikmah. (2020). Hubungan Aktivitas Olahraga Dengan Kejadian Premenstrual Syndrome Pada Remaja Putri. *Prosiding Simposium Nasional Multidisiplin, 2,* 393–398.
- Pramenstruasi Mahasiswi Program Studi Kedokteran Di Universitas Jambi Tahun 2020. *Medical Dedication (Medic): Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat FKIK UNJA, 4(1),* 218–226. <https://doi.org/10.22437/medicdedication.v4i1.13498>
- Pertiwi. (2019). *Hubungan Aktivitas Olahraga Terhadap Premenstruasi Sindrom Pada Remaja Di SMA 4 Jakarta*
- Puspita. (2022). *Asuhan Kebidanan Remaja & Perimenopause.*
- Putri, & R. (2021). *Metodologi Penelitian Sosial.* Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Rangkuti, Y. A., & Kurniawan, R. (2023). *Sindrom Premenstruasi Pada Mahasiswi Pendidikan Jasmani Yang Rutin Melakukan Aktivitas Olahraga. 7(April),* 1–11.
- Roflin & Liberti. (2021). *Populasi, Sampel, Variabel: Dalam Penelitian Kedokteran.*
- Salahudin, S., & Rusdin, R. (2020). Olahraga Meneurut Pandangan Agama Islam. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan), 4(3),* 457–464. <https://doi.org/10.58258/jisip.v4i3.1236>
- Setina, A. & N. (2018). *Riset : Keperawatan.* Lovrinz Puplicing.
- Siska. (2018). Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Premenstruasi Sindrom Pada Mahasiswa STIKES Nani Hasanuddin Makassar. *Keperawatan.*
- Suardi, D. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik Dan Stress Dengan Kejadian Tipe Premenstrual Syndrome (Pms) Pada Remaja Putri Di Smp Tonjong Tahun 2021. *Jurnal Kebidanan, 11(2),* 145–154. <https://doi.org/10.35890/jkdh.v11i2.201>
- Surmiasih, S. (2019). Aktivitas Fisik Dengan Sindrom Premenstruasi Pada Siswa SMP. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan, 1(2),* 71–78. <https://doi.org/10.30604/jika.v1i2.24>
- Susi, S. S., & La Isa, W. (2021). Aromaterapi Lavender Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Mahasiswi Tingkat II. *Jurnal Keperawatan Silampri, 5(1),* 148-155. <https://doi.org/10.31539/jks.v5i1.2834>
- Yasmin, K. N., Syauby, A., & Enis, R. N. (2021). Hubungan Aktivitas Olahraga Terhadap Kejadian Sindrom Premenstruasi Mahasiswi Program Studi Kedokteran Di Universitas Jambi Tahun 2020. *Medical Dedication (Medic): Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat FKIK UNJA, 4(1),* 218–226. <https://doi.org/10.22437/medicdedication.v4i1.13498>