

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN STRES DENGAN KEJADIAN
PREMENSTRUAL SYNDROME (PMS) PADA REMAJA PUTRI
DI SMA NEGERI 10 KOTA PADANG**



Skripsi

Diajukan ke Program Studi Kebidanan Program Sarjana Departemen Kebidanan
Fakultas Kedokteran Universitas Andalas sebagai Pemenuhan Salah Satu
Syarat untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Kebidanan

Oleh:

MIFTAHUL SALMA

NIM: 2110332027

Pembimbing :

1. dr. Firdawati, M.Kes., Ph.D
2. Dra. Yustini Alioes, Apt., M.Si

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
DEPARTEMEN KEBIDANAN FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS ANDALAS**

2025

ABSTRACT

The Relationship Between Physical Activity dan Stress with Premenstrual Syndrome (PMS) Occurrence in Adolescent Girls of Senior High School 10 Padang

By

**Miftahul Salma, Firdawati, Yustini Alioes, Ulfa Farrah Lisa,
Rozi Sastra Purna, Erda Mutiara Halida**

Premenstrual Syndrome (PMS) can affect the reproductive health of adolescent girls and cause various physical and emotional complaints that interfere with daily activities, both within and outside the school environment. The occurrence of PMS is believed to be influenced by several factors, including hormonal imbalances, chemical and genetic factors, nutritional status, physical activity, and stress levels. Low levels of physical activity and high levels of stress have the potential to increase the risk of PMS among adolescents. This study aims to analyze the relationship between physical activity and stress with the incidence of PMS among female students at SMAN 10 Padang.

This research is an analytical study with a cross-sectional design, conducted among female students at SMAN 10 Padang. The sampling technique used was stratified random sampling, with a total of 76 respondents. The sample consisted of 76 female students in the eleventh grade. Univariate and bivariate analyses were conducted using the Chi-Square test with a significance level of $p < 0.05$.

The results showed that the majority of respondents (73.7%) experienced PMS. Bivariate analysis using the Chi-Square test indicated that most students with moderate to severe PMS levels had low physical activity levels (60%), with $p = 0.003$. In addition, the majority of students experiencing severe to very severe PMS also experienced severe to very severe stress (61.1%), with $p = 0.004$.

It can be concluded that there is a significant relationship between physical activity and stress with the incidence of PMS among female students at SMAN 10 Padang. The findings of this study are expected to serve as a reference for future research, enhance the competence of healthcare professionals in managing PMS, and encourage adolescent girls to adopt healthy lifestyles through regular physical exercise and effective stress management.

Keywords: Physical Activity, Stress, Premenstrual Syndrome

ABSTRAK

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN STRES DENGAN KEJADIAN *PREMENSTRUAL SYNDROME* (PMS) PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 10 KOTA PADANG

Oleh

**Miftahul Salma, Firdawati, Yustini Alioes, Ulfa Farrah Lisa,
Rozi Sastra Purna, Erda Mutiara Halida**

Premenstrual Syndrome (PMS) dapat berdampak pada kesehatan reproduksi remaja perempuan, serta menimbulkan berbagai keluhan fisik dan emosional yang mengganggu produktivitas dan aktivitas sehari-hari, baik di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah. Munculnya PMS diduga dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti ketidakseimbangan hormon, faktor kimiawi, genetik, status gizi, aktivitas fisik, dan tingkat stres. Aktivitas fisik yang rendah dan tingkat stres yang tinggi berpotensi meningkatkan risiko terjadinya PMS pada remaja. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dan stres dengan kejadian PMS pada remaja putri di SMAN 10 Kota Padang.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan desain penelitian *cross sectional*, yang dilakukan pada remaja putri di SMAN 10 Kota Padang. Teknik pengambilan sampel ini adalah *stratified random sampling* dengan jumlah sampel 76 responden. Sampel dalam penelitian ini merupakan remaja putri kelas XI SMAN 10 Kota Padang sebanyak 76 siswi. Analisis univariat dan bivariat menggunakan *Chi-Square* dengan *p-value* ($p < 0.05$).

Hasil penelitian ini mendapatkan, sebagian besar responden mengalami kejadian PMS sebesar (73.7%). Hasil analisis bivariat menggunakan uji *Chi-Square* menunjukkan mayoritas siswi dengan tingkat PMS sedang – berat memiliki tingkat aktivitas fisik ringan (60%) dengan nilai $p = 0.003$. Selain itu sebagian besar siswi dengan PMS berat – sangat berat mengalami stres berat – sangat berat (61.1%) dengan nilai $p = 0.004$.

Disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dan stres dengan kejadian PMS pada remaja putri SMAN 10 Kota Padang. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya, meningkatkan kompetensi tenaga kesehatan dalam penanganan PMS, serta mendorong remaja perempuan menerapkan pola hidup sehat melalui olahraga rutin dan pengelolaan stres.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Stres, *Premenstrual Syndrome*