

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN
PREMENSTRUAL SYNDROME PADA REMAJA
PUTRI DI SMPN 1 ARJASA**

SKRIPSI



**Oleh :
Siti Amilia
NIM. 22104090**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
JEMBER
2026**

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul Hubungan Aktivitas Fisik Dengan *Premenstual Syndrome* Pada Remaja Putri Di SMPN 1 Arjasa telah diuji dan disahkan oleh Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan pada :

Nama : Siti Amilia
NIM : 22104090
Hari, Tanggal : Senin, 20 Juli 2026
Program Studi : Kebidanan Program Sarjana Universitas dr. Soebandi

Tim Penguji
Ketua Penguji



Yuniasih Purwaningrum, S.ST., M.Kes
NIDN. 4005067901

Anggota Penguji I



Sutrisno, S.ST., M.M
NIDN. 40060355

Anggota Penguji II



Zaida Mauludiyah, S.Keb, Bd., M.Keb
NIDN. 0727108707

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas dr. Soebandi



Al-Nur Zannah, S.ST., M.Keb
NIDN. 0719128902

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN *PREMENSTRUAL SYNDROME* PADA REMAJA PUTRI DI SMPN 1 ARJASA

The Relationship Between Physical Activity and Premenstrual Syndrome Among Adolescent Girls at SMPN 1 Arjasa

Siti Amilia^{1*}, Zaida Mauludiyah²

^{1,2}Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi

²Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi

e-mail : ¹uswtkml07@gmail.com ²idazaida5@gmail.com

* Korespondensi Penulis : uswtkml07@gmail.com

Received:

Accepted:

Published:

Abstrak

Latar Belakang: Premenstrual Syndrome (PMS) merupakan salah satu gangguan kesehatan reproduksi yang sering dialami remaja putri, meliputi gejala fisik, emosional, serta perilaku. Saat ini kejadian *premenstrual syndrome* masih sangat tinggi, didapati sekitar 80% siswi di SMPN 1 Arjasa mengalami gejala Premenstrual Syndrome. Salah satu faktor penyebab PMS adalah aktivitas fisik. kurangnya aktivitas fisik akan menyebabkan penurunan endorfin dalam tubuh yang akan menyebabkan PMS. **Tujuan Penelitian:** Untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan *Premenstrual Syndrome* pada remaja putri di SMPN 1 Arjasa. **Metode:** Penelitian kuantitatif korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi penelitian berjumlah 90 remaja putri kelas VIII di SMPN 1 Arjasa. Sampel penelitian sebanyak 48 remaja putri yang diambil menggunakan teknik *Simple Random Sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner GPAQ (*Global Physical Activity Questionnaire*) dan kuesioner SPAF (*Shortened Premenstrual Assessment Form*). Analisis data dilakukan dengan analisis univariat untuk distribusi frekuensi dan analisis bivariat menggunakan uji *Spearman's Rank*. **Hasil:** Hasil penelitian didapatkan hampir setengahnya memiliki aktivitas fisik ringan (45,8%) dan tingkat *premenstrual syndrome* kategori berat (45,8%). uji statistik *Spearman's Rank* didapatkan nilai $p=0,001$ ($p<0,05$) maka H_a diterima. **Kesimpulan:** Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan *premenstrual syndrome* pada remaja putri di SMPN 1 Arjasa. **Saran:** Diharapkan remaja putri dapat meningkatkan kesadaran untuk melakukan aktivitas fisik secara rutin dan konsisten, seperti berjalan kaki, jogging, bersepeda, atau yoga dengan intensitas sedang hingga berat, sehingga dapat mengurangi gejala *premenstrual syndrome*.

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, *Premenstrual Syndrome*, Remaja Putri