

## ABSTRAK

Salah satu gangguan kesehatan yang diderita para remaja adalah *premenstrual syndrome* atau bisa disebut dengan gejala – gejala yang dirasakan sebelum datangnya siklus menstruasi. Aktivitas fisik yang kurang akan memicu kadar *endorfin* didalam tubuh berkurang dan beresiko mengalami *premenstrual syndrome*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian *premenstrual syndrome*

Rancangan penelitian yaitu analitik dengan pendekatan *Cross sectional*. Populasi siswi dari kelas X sampai dengan kelas XII pada jurusan desain komunikasi visual di SMK Plus Nahdlatul Ulama Sidoarjo dengan besar sampel 33 responden diambil secara *simple random sampling*. Variabel independennya aktivitas fisik dan variabel dependennya *premenstrual syndrome*. Instrumen pengumpulan data menggunakan kuesioner, dianalisis dengan uji *Chi – square* pada tingkat kemaknaan  $\alpha$  0,05

Hasil penelitian didapatkan dari 33 responden, setengahnya (51,5%) mengalami aktivitas fisik yang cukup dan sebagian besar (66,7%) mengalami gejala *premenstrual syndrome* ringan. Hasil uji  $\rho = 0,019$  ( $\rho < 0,05$ ) yang berarti ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian *premenstrual syndrome* pada remaja putri di SMK Plus Nahdlatul Ulama Sidoarjo

Dapat disimpulkan kurangnya aktivitas fisik beresiko mengalami *premenstrual syndrome*. Diharapkan remaja putri menambah wawasannya tentang *premenstrual syndrome*, sehingga dapat mencegah terjadinya *premenstrual syndrome* dengan melakukan perilaku hidup sehat seperti aktivitas fisik olahraga secara teratur, pola makan yang seimbang dan menggunakan coping adaptif guna mencegah stress

Kata kunci : aktivitas fisik, *premenstrual syndrome*, remaja