

ABSTRAK

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN *PREMENSTRUAL SYNDROME* PADA MAHASISWI FAKULTAS KESEHATAN UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA SURABAYA

Premenstrual Syndrome merupakan masalah kesehatan umum yang paling banyak dikeluhkan oleh wanita usia produktif. Mahasiswa Fakultas Kesehatan lebih banyak perempuannya daripada laki-laki dan semua mahasiswi berada pada usia produktif. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan kejadian PMS pada mahasiswi Fakultas Kesehatan Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya.

Metode dalam penelitian ini yaitu analitik korelasional yang mengkaji hubungan antara variabel dengan pendekatan *cross sectional study*. Sampel dalam penelitian ini yaitu mahasiswi Fakultas Kesehatan Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya yang terdiri dari 4 program studi sejumlah 39 sampel. Teknik pengambilan sampel yaitu *stratified random sampling* dengan kriteria mahasiswi aktif Fakultas Kesehatan Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya yang berusia 18-27 tahun dan telah mengalami menstruasi. Analisis data penelitian ini menggunakan Uji *Rank Spearman*.

Hasil penelitian aktivitas fisik dari 39 responden, memiliki kategori ringan sebanyak 22 (56,4%), kategori sedang sebanyak 15 (38,5%), dan kategori berat sebanyak 2 (5,1%). Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan sebanyak 16 (41,0%) responden tidak mengalami PMS, dan sebanyak 23 (59,0%) responden mengalami PMS. Hasil analisis bivariat diketahui Sig. (2-tailed) sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,1, artinya ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian PMS. Angka koefisien korelasi 0,938, artinya tingkat kekuatan hubungan aktivitas fisik dengan kejadian PMS sangat kuat.

Simpulan pada penelitian ini yaitu ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian PMS dengan tingkat hubungan kuat. Diharapkan mahasiswi dapat melakukan aktivitas fisik secara teratur dengan cara berolahraga selama 30 menit selama 4-6 kali seminggu, atau berjalan kaki satu jam perhari, agar meningkatkan kesehatan dan mengurangi dampak dari PMS.

Kata kunci: Aktivitas Fisik, *Premenstrual Syndrome*