

ABSTRAK

Premenstrual Syndrome merupakan permasalahan kesehatan remaja perempuan. Aktivitas Fisik yang rutin dapat meringankan gejala *premenstrual syndrome*. 7 dari 10 siswi tidak rutin melakukan olahraga sehingga gejala *premenstrual syndrome* masih banyak dialami oleh remaja. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik remaja putri dengan kejadian *premenstrual syndrome* di SMA Wachid Hasyim 2 Taman.

Desain penelitian analitik *observasional* secara *cross sectional*. Populasi semua siswi kelas X SMA Wachid Hasyim 2 Taman sebanyak 313 responden. Pengambilan sampel secara *cluster sampling* sebanyak 84 responden. Variabel independen adalah aktivitas fisik remaja putri, variabel dependen adalah kejadian *premenstrual syndrome*. Instrument yang digunakan adalah kuesioner. Analisa data menggunakan uji *Chi square* dengan tingkat kemaknaan ($\alpha = 0,05$)

Hasil penelitian diperoleh data dari 84 responden terdapat 46 responden tidak rutin melakukan olahraga hampir seluruhnya (84,8%) mengalami gejala fisik dan mental (keduanya). Hasil uji statistik didapatkan nilai $p = 0,000$ dimana $p < \alpha$, H_0 ditolak artinya ada hubungan antara aktivitas fisik (olahraga) remaja putri kelas X dengan kejadian *Premenstrual Syndrome* di SMA Wachid Hasyim 2 Taman.

Simpulan dalam penelitian ini adalah semakin remaja putri tidak rutin melakukan olahraga maka semakin beresiko mengalami kedua gejala *premenstrual syndrome*. Seharusnya pihak sekolah bekerja sama dengan petugas kesehatan untuk memberikan penyuluhan tentang *Premenstrual Syndrome* dan olahraga sehingga resiko terjadinya *Premenstrual Syndrome* dikalangan remaja dapat berkurang.

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