

ABSTRAK

Premenstruasi Sindrom merupakan masalah yang banyak terjadi pada remaja putri. Berdasarkan data awal dari 5 siswi diketahui 3 mengalami *Premenstruasi Sindrom*, dari 3 yang mengalami *Premenstruasi Sindrom* 2 kurang melakukan aktivitas fisik (olahraga). Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan aktivitas fisik (olahraga) dengan kejadian *Premenstruasi Sindrom* pada remaja putri kelas X di SMK Plus Nahdlatul ‘Ulama Sidoarjo.

Desain penelitian adalah analitik observasional, pendekatan *cross sectional*. Populasi sebesar 148 responden dengan besar sampel 64 responden dengan teknik *Stratified Random Sampling*. Variabel independen penelitian adalah aktivitas fisik (olahraga) dan variabel dependen adalah kejadian *Premenstruasi Sindrom*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner. Analisis data menggunakan uji *Chi square* dengan, nilai kemaknaan $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan dari 64 responden sebagian besar (57,8.0%) tidak rutin melakukan aktivitas fisik (olahraga), hampir setengahnya (42.2%) mengalami gejala fisik dan gejala emosional. Hasil uji statistik *Chi square* $\rho = 0.000 < \alpha = 0.05$ menunjukkan ada hubungan antara aktivitas fisik (olahraga) dengan kejadian *Premenstruasi Sindrom* pada remaja putri kelas X di SMK Plus Nahdlatul ‘Ulama Sidoarjo.

Simpulan penelitian adalah semakin jarang melakukan aktivitas fisik (olahraga) maka tingkat kejadian *Premenstruasi Sindrom* semakin tinggi. Remaja putri disarankan melakukan aktivitas fisik (olahraga) secara rutin untuk mengurangi dan mencegah terjadinya *Premenstruasi Sindrom*.

Kata kunci : aktivitas fisik (olahraga), *Premenstruasi Sindrom*, remaja