

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Pada saat remaja, banyak remaja putri yang baru mendapatkan haid atau menstruasi mengeluhkan atau merasakan beberapa gejala sebelum menstruasi mereka tiba. Ada remaja putri yang merasakan nyeri perut bagian bawah, nyeri payudara, pegal di beberapa bagian badan, bahkan ada pula yang merasakan sakit kepala. Nah pada saat ini mereka hanya akan menjadikan alasan, bahwa mereka seperti itu, karena waktu menstruasi mereka akan datang. Tanpa tahu yang mereka rasakan itu adalah sindrom premenstruasi.

Premenstrual Syndrome (PMS) merupakan masalah kesehatan umum yang paling banyak dialami oleh wanita usia reproduktif. Faktor penyebab utamanya adalah akibat adanya ketidakseimbangan kerja dari hormon estrogen dan progesteron serta adanya perubahan kadar serotonin. 30-80% wanita mengalami gangguan suasana hati (mood) atau somatis (atau keduanya) yang terjadi selama siklus menstruasi.

Faktor yang berhubungan dengan pre menstuasi sindrom yaitu banyaknya aktivitas fisik, dan masih ada remaja yang tidak mengetahui karena berbagai alasan yang ada, salah satunya tidak adanya ilmu yang berkaitan dengan kesehatan reproduksi dan membahas secara rinci kepada remaja tersebut, jika mereka tidak membaca atau mencari tahu sendiri ilmu yang ada demi terwujudnya pembangunan kesehatan.

Pembangunan kesehatan pada hakekatnya upaya yang dilakukan untuk meningkatkan kesadaran, kemauan, dan kemampuan hidup sehat bagi setiap orang agar terwujud derajat kesehatan masyarakat setinggi-tingginya, sebagai investasi bagi pembangunan sumber daya manusia yang produktif secara sosial dan ekonomis. (1)

Keberhasilan pembangunan kesehatan sangat ditentukan oleh kesinambungan antar upaya program dan sektor, serta kesinambungan dengan upaya-upaya yang telah dilaksanakan oleh periode sebelumnya. Menurut WHO, kesehatan reproduksi merupakan keadaan sehat secara fisik, mental, sosial secara utuh tidak semata-mata bebas dari penyakit atau kecacatan yang berkaitan dengan sistem, fungsi, dan proses reproduksi. (2)

Hak reproduksi berlaku bagi setiap manusia termasuk juga remaja. Hak remaja atas kesehatan reproduksi ini dimulai diakui secara *Internasional Conference Population and Development* (ICPD) di kairo tahun 1994. Remaja atau *adolescence* berasal dari bahasa latin "*adolescere*" yang berarti tumbuh menjadi dewasa. Istilah *adolescence* yang berasal dari bahasa Inggris, saat ini mempunyai arti yang cukup luas mencakup kematangan mental, emosional, sosial dan fisik. (3)

Proses perubahan secara fisik, fisiologis, dan psikososial, proses berfikir, timbulnya kemandirian sampai dengan perkembangan fungsi seksual yang diawali dengan, masa pubertas. Pada perempuan pubertas yang dialami oleh perempuan ditandai dengan menstruasi pertama. (4) Menstruasi ini merupakan masa perdarahan yang terjadi secara rutin setiap bulan selama masa suburnya kecuali

pada saat hamil, ini juga menandakan bahwa organ kandungan pada perempuan telah berfungsi matang.

Umumnya sebagian perempuan menjelang fase menstruasi, merasakan gejala tidak nyaman yang terjadi pada waktu singkat, mulai dari beberapa jam sampai dengan beberapa hari. Tetapi beberapa gejala tersebut bisa menjadi intens dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Gangguan bisa dialami wanita sebelum menstruasi disebut dengan sindrom premenstruasi. (5)

Penelitian yang dilakukan Pelayanan Kesehatan Ramah Remaja (PKRR) di bawah naungan World Health Organization (WHO) tahun 2005, menyebutkan bahwa permasalahan wanita pada umumnya di Indonesia adalah seputar permasalahan mengenai gangguan sindrom premenstruasi (38,45%), masalah gizi yang berhubungan dengan anemia (20,3%), gangguan belajar (19,7%), gangguan psikologis (0,7%), serta masalah keluarga. (6) Di Indonesia, frekuensi gejala sindrom premenstruasi cukup tinggi yaitu 80-90% dan terkadang gejala tersebut sangat berat dan mengganggu kegiatan sehari-hari. (7)

Meskipun kejadian sindrom premenstruasi sudah banyak ditemukan, tetapi penyebab khusus tentang kejadian tersebut belum ada yang mengetahui secara pasti. Faktor yang diduga menjadi penyebab timbulnya sindrom premenstruasi adalah kadar hormon progesteron yang rendah, kadar hormon estrogen yang berlebihan, perubahan kadar hormon estrogen atau progesteron. Sebuah teori juga mengatakan, salah satu faktor yang menyebabkan meningkatnya resiko sindrom premenstruasi adalah kegiatan fisik yaitu kurangnya berolahraga. (8)

Olahraga merupakan bentuk aktivitas fisik yang terencana, terstruktur dan berkesinambungan yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dengan aturan tertentu yang ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan prestasi. Olahraga mampu menjaga kesehatan organ reproduksi pada wanita. Wanita yang rajin berolahraga akan memiliki sistem jantung, pembuluh darah dan hormon yang baik, sehingga berdampak pada aliran darah ke organ reproduksi menjadi lebih baik.

Olahraga merupakan *treatment* yang direkomendasikan untuk mengatasi sindrom premenstruasi (PMS). Olahraga aerobik, yoga ataupun peregangan sederhana bisa mengurangi gangguan-gangguan PMS seperti kram, sakit punggung, nyeri dan ketegangan otot, dan stress. Wanita yang rutin melakukan aerobik setiap minggu mengalami sindrom premenstruasi (PMS) lebih sedikit dari pada wanita yang tidak rutin. (9)

Olahraga aerobik yang teratur, yang durasinya panjang (> 8 menit) dan intensitasnya submaksimal. Olahraga aerobik ini bermanfaat dan dapat mengurangi gejala sindrom premenstruasi karena dapat meningkatkan oksigen di dalam darah. Olahraga aerobik yang teratur juga dapat meningkatkan pola tidur yang teratur.

Menurut Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI (2015) menjelaskan bahwa proporsi aktivitas fisik aktif di Provinsi DKI Jakarta yaitu sebanyak 55,8%. Sedangkan menurut jenis kelamin, proporsi aktivitas fisik aktif sedikit besar pada perempuan yaitu 74,2% dibandingkan laki-laki 73,1%. Pada proporsi Provinsi Sumatra Utara yaitu sebesar 73,9%. (10)

Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 25-27 Juli 2018, remaja putri disekolah SMPN 1 Labuhan Deli kelas VIII berjumlah 165 orang, dan yang sedang mengalami premenstruasi sindrom berjumlah 43 orang. Pada saat survei awal peneliti mengambil 10 siswi untuk melakukan survei awal dengan cara melihat dokumentasi usaha kesehatan sekolah dan wawancara. Hasil dari survei menunjukkan bahwa sekitar 3 orang mengalami sindrom premenstruasi tipe A dengan gejala sering cemas, sensitif, dan labil dan 7 mengalami sindrom premenstruasi tipe H, tipe C dan Tipe D gejala yang berbeda-beda pada setiap bulannya.

Dari 7 orang yang mengalami premenstruasi sindrom, 6 orang mengatakan premenstruasi sindrom tersebut mengganggu aktivitas sekolah sehingga siswi tidak konsentrasi pada saat proses belajar mengajar, mereka hanya istirahat di dalam kelas maupun di usaha kesehatan sekolah dan 1 orang siswi mengatakan sering tidak masuk sekolah pada saat mengalami premenstruasi sindrom.

Peneliti juga menanyakan dalam bentuk wawancara tentang kegiatan olahraga siswi, didapatkan 10 responden yang terdiri dari 2 orang siswi rutin mengikuti kegiatan senam aerobik yang dilakukan dari sekolah maupun luar sekolah, 1 orang siswi berolahraga aerobik hanya pada hari sabtu disekolah dan rutin renang di hari minggu, 7 orang hanya mengikuti olahraga pada jadwal sekolah saja.

Berdasarkan uraian diatas, didukung dengan hasil penelitian awal dari penelitian serta studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh penelitian membuat

peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian tentang “Hubungan Olahraga Aerobik Dengan Premenstruasi Sindrom Pada Remaja Putri di SMP Negeri 1 Labuhan Deli Tahun 2018”.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalah adalah “Apakah ada hubungan olahraga aerobik dengan premenstruasi sindrom pada remaja putri di SMP Negeri 1 Labuhan Deli Tahun 2018”.

1.3. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui distribusi frekuensi premenstruasi sindrom pada remaja putri di SMP Negeri 1 Labuhan Deli Tahun 2018.
2. Untuk mengetahui distribusi frekuensi olahraga aerobik yang dilakukan pada remaja putri di SMPNegeri 1 Labuhan Deli Tahun 2018.
3. Mengetahui hubungan olahraga aerobik dengan premenstruasi sindrom pada remaja putri di SMP Negeri 1 Labuhan Deli Tahun 2018.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Aspek Teoritis

Bagi institusi pendidikan kesehatan dapat dimanfaatkan sebagai bahan masukan untuk mengembangkan ilmu pengetahuan bagi penelitian selanjutnya dalam menyusun hipotesis baru ataupun dengan jenis penelitian yang berbeda.

1.4.2. Aspek Praktis

1. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi terbaru tentang sindrom premenstruasi dan dapat dijadikan sumber kepustakaan. Dapat menambah wawasan dan dapat bermanfaat dalam pencegahan dan penanganan sindrom premenstruasi dalam bidang pendidikan.

2. Bagi Tempat Penelitian

Sekolah tempat penelitian dilakukan dapat menambah pengetahuan dan informasi lebih mengenai hubungan olahraga aerobik dengan premenstruasi sindrom.

3. Bagi responden

Diharapkan responden dapat mengetahui informasi tentang adanya hubungan olahraga aerobik yang dilakukan pihak sekolah dengan premenstruasi sindrom.

4. Bagi Penelitian Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat menjadi menambahkan wawasan dan masukan bagi pengembangan penelitian selanjutnya.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Tinjauan Peneliti Terdahulu

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Eka (2016) dengan judul “Hubungan Antara Keteraturan Melakukan Olahraga dengan Kejadian Sindrom Premenstruasi pada Remaja Putri di STIKES Paguwarmas Maos Cilacap” yang menggunakan jenis penelitian analitik pendekatan cross sectional. Sebagai penelitian tersebut adalah mahasiswi STIKES Paguwarmas Maos Cilacap. Hasil penelitian menunjukkan 34 (45,9%) mahasiswi tidak teratur dalam olahraga, 40 (54,1%) mahasiswi teratur dalam berolahraga dan 38 (51,4%) mahasiswi mengalami premenstruasi sindrom serta 38 (48,6%) mahasiswi tidak mengalami premenstruasi sindrom. Dari perhitungan chi square diperoleh X^2 hitung 5,357 lebih besar dari X^2 tabel 3,481, pv 0,021 lebih kecil dari $\alpha = 0,05$ yang berarti H_0 ditolak yang artinya terdapat hubungan antara keteraturan melakukan olahraga dengan kejadian sindrom premenstruasi pada remaja putri di STIKES Paguwarmas Maos Cilacap Tahun 2016. Perbedaan penelitian ini terletak pada salah satu variabel penelitian yaitu olahraga. Persamaan terletak pada variabel terikatnya yaitu sindrom premenstruasi. (8)

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Arantika (2014) dengan judul “Aktifitas olahraga dengan kejadian sindrom premenstruasi pada anggota perempuan UKM INKAI UNS” yang menggunakan jenis penelitian analitik dengan pendekatan cross sectional. Sebagai responden penelitian tersebut adalah

mahasiswi UKM INKAI UNS. Dari data yang diperoleh di UKM INKAI UNS terdapat sampel 36 perempuan dari populasi 40 perempuan, diambil secara simple random sampling. Dari hasil perhitungan uji analisis dengan $\alpha = 0,05$ diperoleh nilai kolerasi spearman rank $-0,821$ menunjukkan kekuatan korelasi sangat kuat dengan arah korelasi negatif, karena nilai signifikan $0,000$ lebih kecil dari $0,05$ menunjukkan H_0 ditolak dan H_a diterima. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil penelitian terhadap aktivitas olahraga didapat hasil bahwa 90% mahasiswa berolahraga cukup dan 10% mahasiswi berolahraga kurang. Sebanyak 80 % mahasiswi mengalami PMS ringan dan 20% mahasiswi mengalami PMS sedang. Hasil penelitian tersebut menunjukkan aktivitas olahraga ada hubungan negatif antara aktifitas olahraga dengan sindrom premenstruasi. Perbedaan penelitian ini terletak pada salah satu variabel penelitian yaitu olahraga. Persamaan terletak pada variabel terikatnya yaitu sindrom premenstruasi.(11)

2.2. Telaah Teori

2.2.1. Remaja

Remaja atau *adolescence* berasal dari bahasa latin "*adolescere*" yang berarti "tumbuh" atau tumbuh menjadi dewasa. Fase remaja merupakan perkembangan individu yang sangat penting yang diawali dengan matangnya organ-organ reproduksi termasuk tanda kelamin sekunder. Matangnya organ-organ reproduksi ditandai dengan terjadinya "mimpi basah" pada remaja laki-laki dan menstruasi pada remaja perempuan. Masa ini sering disebut sebagai periode perubahan karena terjadi perubahan fisik, psikis maupun psikososial. (12)

Masa remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Perubahan ini berlangsung dengan cepat dan memberi dampak pada berbagai aspek pada kehidupan selanjutnya. Proses perkembangan dipengaruhi oleh faktor hereditas dan faktor lingkungan perkembangannya. (12)

1. Tahap – Tahap Remaja

Karakteristik remaja berdasarkan umur adalah : (13)

- 1) Masa remaja awal (10-13 tahun)
 - a. Tampak dan memang merasa lebih dekat dengan teman sebaya.
 - b. Tampak dan merasa ingin bebas.
 - c. Tampak dan memang lebih banyak memperhatikan keadaan tubuhnya dan mulai berfikir khayal (abstrak)
- 2) Masa remaja tengah (14-16 tahun)
 - a. Tampak dan mencari identitas diri.
 - b. Ada keinginan untuk berkencan atau tertarik pada lawan jenis.
 - c. Timbul perasaan cinta yang mendalam.
 - d. Kemampuan berfikir abstrak (berkhayal) makin berkembang.
 - e. Berkhayal mengenai hal-hal yang berkaitan dengan seksual.
- 3) Masa remaja akhir (17-19 tahun)
 - a. Menampakkan pengungkapan kebebasan diri.
 - b. Dalam mencari teman sebaya lebih selektif.
 - c. Memiliki citra (gambaran, keadaan, peranan) terhadap dirinya.
 - d. Dapat mewujudkan perasaan cinta.
 - e. Memiliki kemampuan berfikir khayal atau abstrak.

2.2.2. Masa Pubertas

1). Definisi

Pubertas berasal dari kata *Pubis* (rambut kemaluan). Pubertas adalah periode dalam rentang perkembangan ketika anak-anak berubah dari makhluk *aseksual* menjadi *seksual* (alat reproduksi menjadi berfungsi) yang ditandai perempuan mengalami menstruasi pertama kali (*menache*) dan sudah bisa hamil dan pada laki-laki mengalami mimpi basah pertama kali (*pollutio*) sudah mampu menghamili. (14)

2). Tahap – Tahap Pubertas

Tahap – Tahap Pubertas adalah : (14)

a. Masa Pra Pubertas

Tahap ini tumpang tindih dengan satu atau dua tahun terakhir masa kanak-kanak (bukan lagi anak-anak tetapi belum bisa juga disebut dengan seorang remaja). Ciri – ciri seks sekunder mulai tampak, tetapi organ – organ reproduksinya belum sepenuhnya berkembang.

b. Masa Pubertas

Tahap ini merupakan tahap pembagi antara masa kanak – kanak dan remaja. Ciri – ciri seks sekunder terus berkembang dan juga organ reproduksinya.

c. Masa Pasca Puber

Tahap ini tumpang tindih dengan satu atau dua tahun masa remaja. Ciri – ciri seks sekunder telah berkembang dengan baik dan organ reproduksi mulai berfungsi lebih matang.

3). Perubahan Yang Terjadi Pada saat Pubertas

Berbagai perubahan selama pubertas normal berjalan selma 1,5 – 6 tahun, meliputi : (15)

- a. *Telarche* (Perkembangan Payudara)
- b. *Adrenarche / Pubarche* (Perkembangan rambut aksila / pubis)
- c. *Maximal growth* (Pertumbuhan tinggi badan lebih cepat)
- d. *Menarke* (Menstruasi Pertama)
- e. *Perubahan psikis* (Perasaan menjadi lebih sensitif dan emosional. Mudah sedih, terharu, marah, histeris, rasa ingin tahu tinggi, mulai timbul rasa kagum dan tertatik kepada lawan jenis, timbul hasrat, dan libido).

2.2.3. Menstruasi

Menstruasi adalah luruhnya lapisan dalam dinding rahim (lapisan mukosa uterus) yang banyak mengandung pembuluh darah yang terjadi secara berkala dan dikeluarkan melalui vagina, atau pendarahan periodik melalui vagina yang terjadi dengan pelepasan mukosa uterus (*endometrium*). Lapisan ini dibentuk sebagai persiapan jika sel telur berhasil dibuahi oleh sel sperma (*spermatozoid*). Jika sel telur tidak dibuahi, maka lapisan jaringan ini akan meluruh. (12)

Menstruasi terjadi karena sel telur yang diproduksi ovarium tidak dibuahi oleh sel sperma dalam rahim. Sel telur tersebut menempel pada dinding rahim dan membentuk lapisan yang banyak mengandung Pemda, kemudian menipis dan luruh keluar melalui mulut rahim dan vagina dalam bentuk darah, yang biasanya terjadi antara 3-7 hari. Jarak antara satu haid dengan haid yang berikutnya tidak sama pada setiap orang. (13)

2.2.4. Premenstruasi Sindrom

1) Definisi Premenstruasi Sindrom

Premenstruasi sindrom merupakan kumpulan gejala yang menyebabkan ketidaknyamanan fisik atau rasa nyeri dan memiliki siklus kekambuhan saat menstruasi. (16) Penyebab yang pasti dari sindrom premenstruasi tidak diketahui tetapi saling berhubungan dengan faktor – faktor sosial, budaya, biologi dan psikis. (17)

Gejala ketidaknyamanan meliputi nyeri di daerah pinggang, edema, perut terasa penuh atau rasa begah pada perut, bengkak pada bagian : ekstremitas, payudara tegang, sakit kepala, emosi labil (depresi, mudah tersinggung dan menurunnya konsentrasi). Gejala – gejala tersebut dapat diperkirakan dan biasanya terjadi secara reguler pada 7-14 hari, sindrom itu akan menghilang pada saat menstruasi dimulai sampai beberapa hari setelah selesai menstruasi. (18)

2) Klasifikasi Premenstruasi Sindrom

Premenstruasi sindrom berdasarkan tingkatannya dibedakan menjadi ringan, sedang, dan berat. Sindrom premenstruasi dikatakan ringan bila wanita tersebut merasakan keluhan dan gejala premenstruasi sindrom, namun masih dapat beraktivitas dengan baik. Pada sindrom premenstruasi sedang, wanita masih melakukan aktivitas tetapi dengan kualitas yang menurun. Sedangkan premenstruasi dikatakan berat bila wanita tersebut tidak dapat melakukan aktivitas fisik sama sekali, bahkan harus istirahat total. (19)

3) Tipe–Tipe Sindrom Premenstruasi

Tipe–Tipe sindrom premenstruasi bermacam – macam, sindrom premenstruasi menurut gejalanya yaitu tipe A, H, C, dan D. Tipe – tipe tersebut yaitu : (20)

a. PMS Tipe A

Premenstrual syndrome tipe A (anxiety) ditandai dengan gejala seperti rasa cemas, sensitif, rasa tegang, perasaan labil. Bahkan beberapa wanita mengalami depresi ringan sampai sedang saat belum mendapat menstruasi. Gejala ini timbul akibat ketidakseimbangan hormon estrogen dan progesteron. Hormon estrogen terlalu tinggi dibandingkan dengan hormon progesteron. Pemberian hormon progesteron kadang dilakukan untuk mengurangi gejala, tetapi beberapa peneliti mengatakan pada penderita premenstrual syndrome bisa jadi kekurangan vitamin B dan magnesium. Penderita premenstrual syndrome A sebaiknya banyak mengonsumsi makanan berserat dan mengurangi atau membatasi minum kopi.

b. PMS Tipe H

Premenstrual syndrome tipe H (hyperhydration) memiliki gejala edema (pembengkakan), perut kembung, nyeri pada buah dada, pembengkakan tangan dan kaki, peningkatan berat badan sebelum menstruasi. Gejala tipe ini dapat juga dirasakan bersamaan dengan tipe premenstrual syndrome lain. Pembengkakan itu terjadi akibat berkumpulnya air pada jaringan di

luar sel (ekstrasel) karena tingginya asupan garam atau gula pada diet penderita. Pemberian obat diuretika untuk mengurangi gejala yang ada. Untuk mencegah terjadinya gejala ini penderita dianjurkan mengurangi asupan garam dan gula pada diet makanan serta membantu minum sehari – hari.

c. PMS Tipe C

Premenstrual syndrome tipe C (craving) ditandai dengan rasa lapar ingin mengkonsumsi makanan yang manis – manis (biasanya coklat) dan karbohidrat sederhana (biasanya gula). Pada umumnya sekitar 20 menit setelah menyantap gula dalam jumlah banyak, timbul gejala hipoglikemia seperti kelelahan, jantung berdebar, pusing kepala yang terkadang pingsan. Hipoglikemia timbul karena pengeluaran hormon insulin dalam tubuh meningkat. Rasa ingin menyantap makanan manis dapat disebabkan oleh stres, tinggi garam dalam diet makanan, tidak terpenuhinya asam lemak esensial (omega 6) atau kurangnya magnesium.

d. PMS Tipe D

Premenstrual syndrom tipe D (depression) ditandai dengan gejala rasa depresi, ingin menangis, lemah, gangguan tidur, pelupa, bingung, sulit dalam mengucapkan kata – kata (verbalisasi), bahkan kadang – kadang muncul rasa ingin bunuh diri atau mencoba bunuh diri. Biasanya premenstrual syndrome tipe D berlangsung bersamaan dengan premenstrual syndrome tipe A, hanya sekitar 3 % dari seluruh tipe premenstrual syndrome benar – benar murni tipe D. Premenstrual

syndrome tipe D disebabkan oleh ketidakseimbangan hormon progesteron dan estrogen, dimana hormon estrogen terlalu tinggi dibandingkan hormon progesteronnya. Kombinasi premenstrual syndrome tipe D dan tipe A dapat disebabkan oleh beberapa faktor yaitu stres, kekurangan asam amino, tyrosine, penyerapan dan penyimpanan timbal di tubuh, atau kekurangan magnesium dan vitamin B (terutama B6). Meningkatkan konsumsi makanan yang mengandung vitamin B6 dan magnesium dapat membantu mengatasi gangguan premenstrual syndrome tipe D yang bersamaan dengan tipe A.

4) Dampak Premenstruasi Sindrom.

Premenstruasi sindrom telah menyebabkan banyak dampak, bahkan dampak serius juga dapat terjadi. Dampak tersebut antara lain adalah masalah psikososial misalnya menurunnya kinerja ditempat kerja, masalah perkawinan yang menunjukkan perceraian, bunuh diri, pembunuhan dan pemukulan anak. Beberapa kelainan medis tampaknya juga disebabkan oleh premenstruasi sindrom, atau paling tidak terjadi pada fase luteal siklus menstruasi, kelainan tersebut mencakup masalah perilaku, migrain, epilepsi dan asma.(19)

5) Faktor Resiko Sindrom Premenstruasi Sindrom

Wanita-wanita yang beresiko tinggi terkena atau mengalami sindrom premenstruasi antara lain : (20)

a. Riwayat Keluarga

Riwayat keluarga sangat mempengaruhi seorang wanita terkena premenstrual syndrome. Beberapa penelitian menemukan bahwa kejadian premenstrual syndrome adalah dua kali lebih tinggi antar kembar identik dibandingkan dengan kembar dua telur (Saryono & Sejati, 2009). Premenstrual syndrome lebih rentan diderita oleh wanita dengan riwayat premenstrual syndrome pada anggota keluarga lainnya (Suparman, 2010).

b. Stres

Premenstrual syndrome lebih rentan dialami oleh populasi wanita yang mengalami stres (Suparman, 2010). Faktor stres akan memperberat gangguan premenstrual syndrome. Hal ini sangat mempengaruhi kejiwaan seseorang dalam menyelesaikan masalah (Saryono & Sejati, 2009). Menurut penelitian Siregar (2012) terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres terhadap premenstrual syndrome.

c. Diet

Faktor kebiasaan makanan seperti tinggi gula, garam, kopi, teh, coklat, minuman bersoda, produk susu, makanan olahan, memperberat gejala premenstrual syndrome. Kekurangan zat – zat gizi seperti vitamin B (terutama B6), vitamin E, vitamin C, magnesium, zat besi, seng, mangan, serta asam lemak linoleat (Saryono & Sejati, 2009).

d. Olahraga

Menurut penelitian Nashruna, Maryatun dan Wulandari (2012) terdapat hubungan antara aktivitas fisik seperti olahraga terhadap kejadian

premenstrual syndrome yang menunjukkan wanita yang rutin melakukan olahraga jumlah yang mengalami premenstrual syndrome lebih sedikit dibandingkan dengan wanita yang tidak rutin melakukan olahraga. Kurangnya olahraga dan aktivitas fisik menyebabkan semakin beratnya premenstrual syndrome. Hal ini menunjukkan bahwa olahraga memiliki hubungan dengan premenstrual syndrome.

e. **Obesitas**

Menurut Puspitoran et, al (2007) dalam hasil penelitian milik Nasruha menyatakan bahwa kadar serotonin di otak yang berperan dalam timbulnya premenstrual syndrome akan menurun bila indeks massa tubuh semakin tinggi sehingga muncul gejala premenstrual syndrome. Hasil penelitian Nasruha, Maryam dan Wulandari (2012) menyebutkan bahwa wanita dengan obesitas lebih banyak mengalami premenstrual syndrome daripada wanita yang tidak obesitas.

6) Pencegahan Sindrom Premenstruasi

Pencegahan sindrom premenstruasi dapat dilakukan dengan cara : (18)

- a. Hindari kafein yang terdapat pada berbagai minuman ringan dan hindari alkohol yang berlebihan.
- b. Hindari menggaruk – garuk kulit pada saat menstruasi terlalu keras dan berulang – ulang karena dapat menyebabkan perlukaan dan perubahan hormonal menyebabkan kulit sensitif sehingga mudah terluka.

- c. Lakukan pola diet yang sehat (rendah garam dan lemak, tinggi protein dan vitamin serta mineral). Perbanyak karbohidrat kompleks, sayur – sayuran dan buah – buahan.
- d. Terapi farmakologi untuk mengatasi rasa nyeri yang luar biasa.
- e. Lakukan senam aerobik secara teratur.
- f. Usahakan tidur yang cukup, gunakan jadwal secara teratur.

2.2.5. Olahraga

1) Defenisi Olahraga

Olahraga merupakan aktivitas untuk melatih tubuh seseorang baik secara jasmani maupun rohani. Semakin sering kita melakukan olahraga, maka akan semakin sehat pula tubuh kita. Selain itu juga dapat membuat tubuh kita tidak mudah terserang berbagai penyakit dan gangguan kesehatan lainnya. (21)

Olahraga menurut ensiklopedia Indonesia adalah gerak badan yang dilakukan oleh satu orang atau lebih yang merupakan regu atau kelompok. Definisi olahraga dari sudut pandang ilmu faal ialah, serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan seseorang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya, sesuai dengan tujuannya melakukan olahraga. (22)

2) Manfaat Olahraga

Olahraga tidak hanya membuat tubuh menjadi sehat dan bugar, masih banyak manfaat lain yang bisa anda dapatkan dari olahraga, diantaranya : (23)

a. Mengurangi stres.

Hampir semua orang mengalami stres atau ketegangan. Banyak penelitian yang menunjukkan bahwa olahraga dapat membantu mengurangi kegelisahan, bahkan berguna untuk melawan kemarahan. Saat berolahraga jantung bekerja dan secara otomatis konsentrasi pikiran teralihkan dari urusan sehari – hari. Selain dapat mengalihkan pikiran, olahraga rutin juga dapat meningkatkan ketahanan kardiovaskular. Hal ini membuat kita dapat bersikap lebih tenang dan tidak berlebihan saat berada dalam suatu tekanan atau masalah. Beberapa aktivitas olahraga yang terbukti efektif dapat melawan ketegangan otak adalah aerobik seperti berjalan kaki, bersepeda, renang, jogging, dan yoga.

b. Melatih kekuatan otak

Olahraga dapat membantu jantung memompa lebih banyak darah sehingga kadar oksigen dalam peredaran darah meningkat. Kondisi ini dapat membantu mempercepat sirkulasi dan pasokan darah ke otak. Para ahli sepakat, jika otak cukup mendapatkan asupan darah, reaksi fisik dan mental seseorang pun akan meningkat.

c. Memengaruhi hormon *endogenous opioids*

Salah satu sistem hormon *endogenous opioids* adalah beta-endorphin yang berperan mengurangi rasa nyeri, memberi kekuatan menghadapi kanker, menambah daya ingat, serta menormalkan selera, seks dan tekanan darah. Saat berolahraga kelenjar pituitari menambah produksi beta – endorfin. Hasilnya, konsentrasi beta – endorfin di dalam darah naik dan mengalir

ke otak. Hal ini berperan dalam mengurangi nyeri, cemas, depresi, dan perasaan letih.

d. Meningkatkan gelombang otak alfa

Gelombang otak alfa sudah lama diketahui berhubungan dengan perasaan relaks dan keadaan santai seperti pada waktu bermeditasi.

e. Memperlancar penyaluran saraf otak

Olahraga berperan melancarkan kegiatan penyalur antara saraf (*brain neurotransmitter*) di dalam otak.

f. Melawan penuaan dini

g. Meningkatkan perasaan bahagia

Olahraga terbukti manjur dalam merangsang keluarnya hormon bahagia dalam otak, seperti adrenalin, serotonin, dopamine, dan endorphin. Hormon ini merupakan pembunuh perasaan sedih nomor satu.

h. Meningkatkan kepercayaan diri

Kepercayaan diri terletak pada hasil yang didapatkan pada saat berolahraga yaitu citra tubuh yang sehat dan kekuatan fisik yang prima.

3) Jenis Olahraga

Ada tiga jenis olahraga, yaitu sebagai berikut : (24)

a. Olahraga ringan

Merupakan kegiatan latihan untuk orang awam dan bagi yang jarang berolahraga. Latihan ringan ini bertujuan untuk meningkatkan taraf kesehatan dan kebugaran badan. Yang termasuk latihan ringan ini, antara lain jalan kaki, menembak, golf, bowling, panahan.

b. Olahraga sedang

Bagi bukan atlet yang sering melakukan kegiatan olahraga, dapat melakukan latihan yang cukup proporsinya. Tujuan dari latihan ini, selain dapat mencegah gangguan penyakit, juga dapat menciptakan kestabilan taraf kesehatan. Yang termasuk dalam olahraga sedang ini seperti bersepeda, voli, badminton, tenis, jogging, basket, hockey, sepakbola, senam, renang.

c. Olahraga berat

Bagi seorang atlet, memiliki taraf latihan olahraga yang intensif dan cenderung keras karena tujuannya mencapai puncak prestasi. Yang termasuk ke dalam olahraga berat adalah balap sepeda, tinju, gulat, angkat besi, marathon.

2.2.6. Olahraga Aerobik

1) Definisi

Olaharaga aerobik adalah aktivitas fisik yang dilakukan rutin sehingga dapat meningkatkan sirkulasi darah. Kebutuhan oksigen akan menjadi semakin banyak lagi bila masing – masing otot yang terlibat dalam olahraga tersebut berkontraksi semakin kuat, yaitu ketika gerakan kita menjadi lebih ber”isi”. Karena olahraga aerobik dapat mencapai sasaran utama olahraga, yaitu pemeliharaan atau peningkatan kapasitas aerobik bagi orang pada umumnya.

(25)

Olaharaga aerobik yang dapat memperbesar ukuran pembuluh darah dapat mengakibatkan sistem pernafasan yang baik. Aktivitas bernafas dapat

dilakukan dalam waktu yang lama sehingga membuat oksigen dapat terserap dengan baik oleh darah. Darah yang mengandung banyak oksigen inilah yang nantinya dialirkan ke jantung. Jantung yang dialiri oleh darah yang mengandung oksigen akan berdetak dengan cepat dan memompa darah keseluruh bagian tubuh. (25)

Olahraga aerobik yang mampu menghasilkan hormon endorfin mampu meredakan nyeri secara alami. Proses pemompa darah yang berlangsung lancar membuat jantung berdenyut dengan kecepatan konstan. Otot – otot yang digunakan oleh jantung dalam memompa darah terasa lebih kencang dari sebelumnya sehingga mampu membawa sel darah merah keluar dari jantung dan dialirkan pada seluruh bagian tubuh. Dalam melakukan olahraga aerobik, pelaku biasanya akan merasa mudah lelah. Gerakan saat melakukan olahraga aerobik merupakan alasan mengapa pelaku olahraga dapat merasa lelah. Gerakan energik terasa lebih menyenangkan dengan adanya music sebagai pengiring. (26)

2) Manfaat Olahraga Aerobik

Ada 20 manfaat olahraga aerobik antara lain : (27)

- a. Fungsi jantung yang lebih baik : Jantung mendapatkan lebih banyak darah per denyut. Ini berarti bahwa denyut jantung berkurang pada saat relaksasi dan selama aerobik.
- b. Berat badan : Selama aerobik tubuh membakar lemak dan sebagai hasilnya total lemak tubuh berkurang.

- c. Meningkatkan kesehatan mental : Aerobik secara teratur akan melepaskan endorfin, yaitu penghilang rasa sakit alami tubuh, yang antara lain dapat mengurangi stres, kecemasan dan depresi.
- d. Membantu sistem kekebalan tubuh : Sejumlah penelitian telah menunjukkan bahwa orang yang melakukan aerobik secara teratur tidak rentan terkena infeksi virus ringan seperti pilek dan flu.
- e. Mengurangi penyakit : Kelebihan berat badan merupakan faktor yang meningkatkan resiko penyakit jantung, tekanan darah tinggi, stroke, diabetes dan beberapa jenis kanker. Resiko mendapatkan beberapa penyakit ini menurun saat kita menurunkan berat badan. Ada data yang menunjukkan bahwa berjalan dapat mengurangi resiko osteoporosis dan komplikasi yang terlibat. Sementara olahraga seperti berenang dan aerobik air dapat membantu orang yang terkena arthritis.
- f. Memperpanjang umur : Penelitian oleh Universitas Harvard, yang diterbitkan dalam New England Journal of Medicine pada tahun 1986, mengungkapkan bahwa untuk pertama kalinya ada hubungan ilmiah antara olahraga dan umur panjang. Semenjak itu, penelitian lain mulai menegaskan pernyataan awal ini.
- g. Meningkatkan kekebalan tubuh : Mungkin selama atau setelah aerobik anda merasa kelelahan, namun aerobik dalam jangka panjang akan meningkatkan kekuatan dan membuat anda tidak cepat lelah.
- h. Meningkatkan kesehatan otot : Aerobik mendorong pengembangan pembuluh darah mikroskopis yang menyediakan jumlah oksigen yang

cukup dalam otot dan menjauhkan dari limbah metabolisme otot seperti asam laktat. Proses ini dapat mengurangi ketidaknyamanan yang dirasakan oleh mereka yang menderita nyeri otot kronis dan sakit punggung.

- i. Meningkatkan konsumsi maksimum oksigen oleh tubuh.
- j. Meningkatkan kardiovaskular dan fungsi kardiovaskular.
- k. Meningkatkan pasokan darah ke otot – otot dan kemampuan untuk menyerap oksigen dengan lebih baik.
- l. Menstabilkan denyut jantung dan tekanan darah.
- m. Menurunkan akumulasi asam laktat yang menyebabkan rasa sakit dan terbakarnya otot.
- n. Tekanan darah diastolik dan sistolik terendah pada pasien yang menderita hipertensi (tekanan darah tinggi).
- o. Peningkatan kadar kolesterol baik (HDL) dalam darah : fosfolipid baik yang membawa kolesterol dari pembuluh darah ke hati, dia akan membersihkan pembuluh darah dari plak.
- p. Mengurangi tingkat trigliserida dalam darah.
- q. Peningkatan metabolisme glukosa mengurangi resistensi insulin, dan karena itu menurunkan resiko terkena diabetes.
- r. Mengurangi stres psikologis, meningkatkan suasana hati (mood) dengan menambah vitalitas, mengurangi resiko depresi atau kecemasan.
- s. Menambah daya tahan terhadap rasa letih.
- t. Membantu kita untuk tidur lebih baik.

3) Jenis Olahraga Aerobik

Terdapat dua jenis olahraga aerobik, yaitu sebagai berikut : (27)

- a. Olahraga aerobik yang membutuhkan oksigen sebagai sumber energi utama. Olahraga yang berintensitas ringan. Gerakan yang dilakukan relatif sama, dilakukan berulang – ulang dan waktu melakukannya panjang. Jenis olahraga inilah yang dapat meningkatkan derajat kesehatan dan menurunkan berat badan yang berlebihan. Contohnya olahraga aerobik adalah jalan cepat, jogging, lari, renang, dayung, senam, dan sepeda jarak jauh.
- b. Olahraga anaerobik yang tidak membutuhkan oksigen dan menggunakan asam laktat atau yang dikenal sebagai asam susu sebagai sumber utama. Olahraga yang dilakukan dengan intensitas yang berat, gerakannya tidak berulang – ulang dan waktu melakukannya pendek. Olahraga jenis ini untuk meningkatkan penampilan fisik dan meningkatkan prestasi. Contohnya angkat besi, lari, sepeda jarak pendek atau sprint.

4). Sindrom Premenstruasi dan Olahraga Aerobik.

Wanita yang teratur olahraga aerobik dapat mengurangi sindrom premenstruasi. Hal ini dikarenakan peningkatan kadar endorfin yang bersirkulasi. Endorfin merupakan suatu substansi yang diproduksi oleh otak yang diakibatkan tercapainya ambang nyeri seseorang dan menghilangkan efek dari stres. (23)

Di dalam menjalankan olahraga aerobik, banyak gerakan yang memerlukan tenaga yang besar. Jenis gerakan yang konstan dan teratur mampu

memberikan banyak manfaat bagi kesehatan tubuh. Bahkan setiap gerakan pada olahraga aerobik mampu meningkatkan denyut dan tekanan darah dalam beberapa waktu.

2.3 Hipotesis

Berdasarkan teori – teori yang di dapat dan tujuan penelitian, makanya hipotesis penelitian ini adalah sebagai berikut : “Ada hubungan olahraga aerobik dengan premenstruasi sindrom pada remaja putri di SMPN 1 Labuhan Deli Tahun 2018.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian analisis observasional yaitu penelitian yang melakukan kajian terhadap persoalan kesehatan dengan menggunakan pendekatan komunitas atau kelompok sosial. Dengan pendekatan *cross sectional* yaitu suatu penelitian yang mencari hubungan antara variabel independen (bebas) dan variabel dependen (terikat) dengan melakukan pendekatan dan pengumpulan yang dilakukan sesaat dengan cara membagikan kuesioner kepada responden, dengan tujuan untuk mengetahui “Hubungan Olahraga Aerobik Dengan Premenstruasi Sindrom Pada Remaja Putri di SMP Negeri 1 Labuhan Deli Kota Medan Tahun 2018”

3.2. Lokasi dan Waktu penelitian

3.2.1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 1 Labuhan Deli, Jalan Veteran, Helvetia, Sunggal, Kabupaten Deli Serdang, Provinsi Sumatra Utara.

3.2.2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada bulan Juli – September Tahun 2018.

3.3. Populasi dan Sampel

3.3.1. Populasi

Populasi merupakan keseluruhan objek penelitian yang akan dikenai generalisasi hasil penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas VIII yang mengalami premenstruasi sindrom yang berjumlah 43 orang.

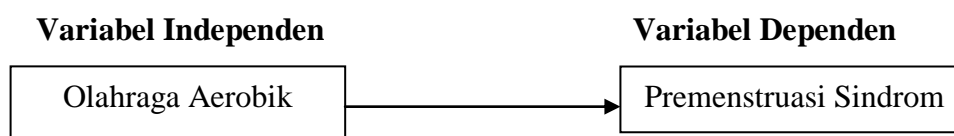
3.3.2. Sampel

Sampel adalah sebagian atau mewakili dari populasi yang akan diteliti. Adapun pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode *total sampling* yaitu pengambilan sampel dengan mengambil seluruh jumlah populasi yaitu berjumlah 43 orang.

3.4. Kerangka Konsep

Kerangka konsep adalah alur penelitian yang memperlihatkan variabel – variabel yang mempengaruhi dan dipengaruhi. Atau dengan kata lain dalam kerangka konsep akan terlihat faktor – faktor yang terdapat dalam variabel penelitian. Kerangka konsep dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel, yaitu variabel independen adalah olahraga erobik dan variabel dependen adalah premenstruasi sindrom.

Kerangka konsep dapat dilihat pada gambar berikut ini :



Gambar 3.1 Kerangka Konsep

3.5. Defenisi Operasional dan Aspek Pengukuran.

3.5.1. Definisi Operasional

Defenisi operasional adalah batasan yang digunakan untuk mendefenisikan variabel – variabel atau faktor – faktor yang diteliti. Definisi operasional dalam penelitian ini ada dua variabel yaitu :

1. Variabel independen

Variabel independen dalam penelitian yang dilakukan ini yaitu : olahraga aerobik adalah aktitas fisik yang dilakukan rutin dalam waktu ≥ 20 menit dengan frekuensi 2 kali perminggu atau lebih agar dapat meningkatkan sirkulasi darah dan suplai oksigen di dalam darah agar menjadi lebih baik, dalam hal ini peneliti meneliti senam aerobik yang dilakukan siswi di sekolah SMP Negeri 1 Labuhan Deli.

2. Variabel Dependen

Variabel dependen dalam penelitian ini yaitu : premenstruasi sindrom adalah sekumpulan gejala bervariasi yang muncul antara 7-14 hari sebelum masa haid dimulai dan biasanya berhenti pada saat haid dimulai. Yang mengalami tipe A terdapat ciri-ciri seperti adanya rasa cemas, sensitif, labil, malas, dan mudah lelah. Pada tipe H ciri-cirinya seperti peningkatan berat badan, perut kembung, nyeri pada payudara, pembengkakan tangan dan kaki. Pada tipe C terdapat ciri-ciri jantung berdebar, kepala pusing, rasa ingin mengkonsumsi makanan, dan terkadang pingsan. Pada tipe D ciri-cirinya seperti depresi, pelupa, adanya gangguan tidur, sering ingin menangis, dan ingin mencoba bunuh diri.

3.5.2. Aspek Pengukuran

Aspek pengukuran merupakan aturan – aturan yang meliputi cara dan alat ukur (instrument), hasil pengukuran, kategori, dan skala ukur yang digunakan untuk menilai suatu variabel.

TABEL 3.1

Aspek Pengukuran Variabel Independen (X) dan Variabel (Y)

NO	Nama Variabel	Cara dan Alat ukur	Skala pengukuran	Value	Skala Ukur
1	Variabel X Olahraga Aerobik	Buku Absensi	1. 1x/minggu 2. 2x/minggu	1. Tidak Teratur 2. Teratur	Ordinal
2.	Variabel Y Premenstruasi Sindrom	Kuesioner 20 soal Ya = 1 Tidak = 0	1. Skor total 0-5 2. Skor total 6-10 3. Skor total 11-15 4. Skor total 16-20	1. Tipe A 2. Tipe H 3. Tipe C 4. Tipe D	Interval

3.6. Metode Pengumpulan Data

Metode penumpulan data yang digunakan oleh peneliti yaitu kuesioner (angket). Kuesioner adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya, atau hal-hal yang ia ketahui. Kuesioner dalam penelitian ini berupa pertanyaan tertutup.

3.6.1. Jenis Data

1. Data Primer

Data Primer adalah data yang diperoleh langsung dari responden dan dikumpulkan melalui wawancara, kuesioner ataupun observasi.

2. Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang telah dikumpulkan dan didokumentasikan oleh pihak lain. Pengumpulan data dalam penelitian ini juga menggunakan data sekunder yaitu dimana peneliti mendapatkan data berupa jumlah siswi, jadwal olahraga, beserta daftar hadir senam aerobik siswi kelas VIII di SMP N 1 Labuhan Deli Kota Medan.

3. Data Tertier

Data tertier adalah data riset yang sudah dipublikasikan secara resmi seperti jurnal, dan laporan penelitian (*report*), misalnya : Profil Kesehatan Indonesia dan Jurnal.

3.6.2.. Teknik Pengumpulan Data

Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer. Diperoleh melalui pengisian kuesioner dengan menggunakan kuesioner dengan menggunakan kuesioner sindrom premenstruasi. Kuesioner sindrom premenstruasi berisi 20 pernyataan. Pengumpulan data dilakukan oleh peneliti.

3.6.3. Uji Validitas dan Reabilitas

a. Uji Validitas

Menentukan derajat ketetapan dari instrumen penelitian yang berbentuk kuesioner. Uji validitas dapat dilakukan *Product Moment test*. Ada dua syarat penting yang berlaku pada sebuah kuesioner, yaitu keharusan sebuah kuesioner untuk valid dan reliabel, suatu kuesioner dikatakan valid kalau pertanyaan pada suatu kuesioner mampu mengungkapkan sesuatu yang akan diukur oleh kuesiner tersebut.

Uji validitas di lakukan di sekolah yang sama yaitu SMP Negeri 1 Labuhan Deli, pada siswi sebanyak 20 orang responden. Alasan dilakukan uji validitas ditempat ini karena untuk pada saat penelitian peneliti mengambil sampel sebanyak 43 orang, sedangkan jumlah keseluruhan siswi kelas VIII di SMPN 1 Labuhan Deli ini berjumlah 165 orang. Selain karena alasan tersebut dengan melakukan uji validitas di sekolah yang sama peneliti dapat menghemat waktu dan biaya selama penelitian berlangsung.

Adapun jumlah pertanyaan jumlah pertanyaan olahraga aerobik sebanyak 2 pernyataan dan jumlah pertanyaan premenstruasi sindrom berjumlah 35 pernyataan. Uji validitas menggunakan SPSS versi 17 dengan melihat nilai Sig (2-tailed). Adapun kriteria validitas instrumen penelitian yaitu dikatakan valid jika nilai Sig (2-tailed) $<0,05$, jika nilai Sig (2-tailed) $>0,05$ maka butir instrumen dinyatakan tidak valid.

Tabel 3.2 Hasil Uji Validitas Premenstruasi Sindrom

No.	Pernyataan	Sig (2-tailed)	Keterangan
1.	Anda sering merasa cemas menjelang haid.	0.000	Valid
2.	Anda merasa sensitif menjelang haid.	0.001	Valid
3.	Anda menjadi labil menjelang haid.	0.002	Valid
4.	Anda sering merasa sedih menjelang haid.	0.317	Tidak Valid
5.	Anda mudah tersinggung menjelang haid.	0.061	Tidak Valid
6.	Anda mudah marah menjelang haid.	0.428	Tidak Valid
7.	Anda mengalami mual menjelang haid.	0.123	Tidak Valid
8.	Anda menjadi malas-malasan ketika menjelang haid.	0.000	Valid
9.	Anda menjadi mudah lelah menjelang haid.	0.000	Valid
10.	Berat badan anda bertambah menjelang haid.	0.000	Valid
11.	Nafsu makan anda berkurang menjelang haid.	0.396	Tidak Valid

12.	Perut anda menjadi kembung pada saat menjelang haid.	0.000	Valid
13.	Anda menjadi banyak tidur menjelang haid.	0.484	Tidak Valid
14.	Anda mengalami nyeri pada payudara karena payudara membengkak dan tegang pada saat menjelang haid.	0.034	Valid
15.	Anda sering mengalami pembengkakan tangan dan kaki menjelang haid.	0.000	Valid
16.	Anda tidak bisa mengontrol emosi menjelang haid.	0.810	Tidak Valid
17.	Anda merasa kuat menjelang haid.	0.840	Tidak Valid
18.	Anda ingin membanting benda-benda menjelang haid.	0.545	Tidak Valid
19.	Anda merasa tidak enak badan menjelang haid.	0.269	Tidak Valid
20.	Anda merasa sedih menjelang haid.	0.880	Tidak Valid
21.	Anda sering marah-marah menjelang haid.	0.291	Tidak Valid
22.	Anda sering kesulitan berkonsentrasi pada saat menjelang haid.	0.000	Valid
23.	Kaki anda membengkak menjelang haid.	0.396	Tidak Valid
24.	Anda mengalami jantung berdebar-debar pada saat menjelang haid.	0.003	Valid
25.	Tangan anda membengkak menjelang haid.	0.796	Tidak Valid
26.	Anda sering merasa cemas menjelang haid.	0.063	Tidak Valid
27.	Anda mengalami nyeri sendi dan sakit kepala pada saat menjelang haid.	0.020	Valid
28.	Anda menjadi suka memakan makanan tertentu pada saat menjelang haid.	0.001	Valid
29.	Anda mengalami kram dibagian perut bawah menjelang haid.	0.014	Valid
30.	Anda sering pingsan menjelang haid.	0.005	Valid
31.	Anda sering menjadi orang yang pelupa pada saat menjelang haid.	0.002	Valid
32.	Anda menjadi sering depresi menjelang haid.	0.001	Valid
33.	Anda mengalami gangguan tidur pada saat menjelang haid.	0.002	Valid
34.	Anda menjadi sering ingin menangis menjelang haid.	0.007	Valid

35.	Anda merasa ingin bunuh diri menjelang haid.	0.009	Valid
-----	--	-------	-------

Dari 20 item pertanyaan kuesioner premenstruasi sindrom terdapat 15 pertanyaan yang tidak valid karena Sig (2-tailed) > 0,05, pertanyaan yang valid 20 pertanyaan. Pertanyaan yang tidak valid tidak digunakan lagi dalam penelitian.

b. Uji Reliabilitas

Menentukan derajat konsistensi dari instrumen penelitian berbentuk kuesioner. Tingkat reliabilitas dapat dilakukan menggunakan SPSS melalui uji *Cronchbach Alpha* yang dibandingkan dengan Tabel r. (iman,2016).

Uji reliabilitas penelitian ini dilakukan pada 20 orang siswi SMP Negeri 1 Labuhan Deli. Tingkat reliabilitas pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan SPSS Versi 17.0 melalui uji *Croancbach Alpha* yang dibandingkan dengan Tabel r. Dikatakan reliable jika nilai *Croancbach Alpha* > r tabel dengan jumlah sampel 20 orang dengan $\alpha = 0,05$ yaitu 0,444.

Tabel 3.3 Hasil Uji Reliabilitas Premenstruasi Sindrom

Reliability Statistics	
Cronchbach Alpha	N of Items
.890	20

Hasil reliabilitas pada tabel diatas menunjukkan bahwa nilai *Cronchbach Alpha* 0.890 > r tabel 0.444 sehingga dapat disimpulkan kuesioner tersebut reliabel.

3.7. Metode Pengolahan Data

Peneliti melakukan pengolahan data ini secara komputerisasi. Data yang akan dikumpulkan diolah dengan komputerisasi dengan langkah-langkah sebagai berikut :

1. *Collecting*

Mengumpulkan data yang berasal dari kuesioner, angket, maupun observasi.

2. *Checking*

Dilakukan dengan memeriksa kelengkapan jawaban kuesioner atau lembaran observasi dengan tujuan agar data diolah secara benar sehingga pengolahan data memberikan hasil yang valid dan reliabel, dan terhindar dari bentuk bias.

3. *Coding*

Pada langkah ini peneliti melakukan pemberian kode pada variabel – variabel yang diteliti, misalnya nama responden dirubah menjadi angka secara urut 1, 2, 3, 4, 5,.....10, dan seterusnya.

4. *Entering data entry*

Pada langkah ini jawaban – jawaban dari masing – masing responden yang masih dalam bentuk kode (angka atau huruf) dimasukkan kedalam program komputer yang digunakan oleh peneliti. Program komputer yang dipakai peneliti untuk penelitian ini yaitu SPSS.

5. *Data Processing*

Semua data yang telah di input kedalam aplikasi komputer akan diolah dengan kebutuhan dari penelitian.

3.8. Analisa Data

Data yang telah dikumpulkan di analisa dengan menggunakan program komputer. Analisa data yang dilakukan adalah analisa univariat, dan bivariat. Berikut adalah penjelasannya :

3.8.1. Analisa Univariat

Analisa univariat bebas merupakan analisa yang menggambarkan distribusi frekuensi dari masing - masing jawaban kuesionar variabel bebas dan variabel terikat.

3.8.2. Analisa Bivariat

Analisa bivariat analisis di lakukan untuk melihat hubungan masing-masing variabel bebas yaitu olahraga aerobik dengan variabel terikat premenstruasi sindrom. Untuk membuktikan adanya hubungan yang signifikan antara variabel bebas dengan variabel terikat di gunakan analisis *Chi-square*, pada batas kemaknaan perhitung statistik *p value* (0,05). Apabila hasil perhitungan menunjukkan nilai $p < p \text{ value } (0,05)$ maka dikatakan (H_0) ditolak, artinya kedua variabel secara statistik mempunyai hubungan yang signifikan. Kemudian untuk menjelaskan adanya asosiasi (hubungan) antara variabel terikat dengan variabel bebas digunakan analisis tabulasi silang.