



HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN *PREMENSTRUAL SYNDROME (PMS)*

**Tinjauan Terhadap Mahasiswi Program Studi Kedokteran
Program Sarjana Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Lambung Mangkurat**

Skripsi
Diajukan guna memenuhi
sebagian syarat untuk memperoleh derajat Sarjana Kedokteran
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Lambung Mangkurat

Oleh
Meisya Ayu Putri Marandi
2210911220079

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
BANJARMASIN**

Desember 2025

PENGESAHAN SKRIPSI

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN
PREMENSTRUAL SYNDROME (PMS)**

**Tinjauan Terhadap Mahasiswi Program Studi Kedokteran Program
Sarjana Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Lambung Mangkurat**

Meisya Ayu Putri Marandi, NIM : 2210911220079

Telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi
Program Studi Kedokteran Program Sarjana
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Lambung Mangkurat
Pada Hari Jumat, Tanggal 12 Desember 2025

Pembimbing I

Nama: dr. Widya Nursantari, M.Kes
NIP : 198904252023212046


.....

Pembimbing II

Nama: dr. Husnul Khatimah, M.Sc
NIP : 197701272003122002


.....

Penguji I

Nama: Dr. dr. Meitria Syahadatina Noor, M.Kes
NIP : 197905192006042001


.....

Penguji II

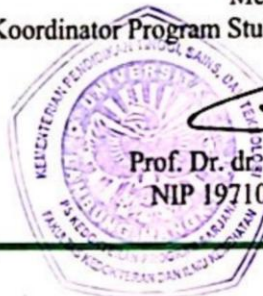
Nama: Lisda Hayatie, S.Ked, M.Kes
NIP : 196711261995032001



.....

Banjarmasin, 31 Desember 2025

Mengetahui,

Koordinator Program Studi Kedokteran Program Sarjana




Prof. Dr. dr. Triawanti, M.Kes. h
NIP 197109121997022001

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Banjarmasin, 1 Desember 2025



Meisya Ayu Putri Marandi

ABSTRAK

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN *PREMENSTRUAL SYNDROME* (PMS) PADA MAHASISWI PROGRAM STUDI KEDOKTERAN PROGRAM SARJANA

Meisya Ayu Putri Marandi

Premenstrual syndrome (PMS) adalah munculnya gejala fisik dan emosional yang berulang dan tidak berhubungan dengan penyakit organik yang terjadi sebelum menstruasi dimulai dan berakhir beberapa hari setelah menstruasi berlangsung dengan tingkat keparahan yang cukup mengganggu aktivitas normal. Salah satu faktor yang memengaruhi PMS adalah aktivitas fisik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan kejadian PMS pada mahasiswa PSKPS FKIK ULM. Metode penelitian yang digunakan adalah observasional analitik dengan pendekatan *cross-sectional* pada 74 mahasiswa PSKPS FKIK ULM. Pengambilan sampel dilakukan dengan metode *purposive sampling* dan *simple random sampling*. Sebanyak 38 responden (51,4%) termasuk dalam kategori aktivitas fisik sedang, 33 responden (44,6%) kategori aktivitas fisik ringan, dan 3 responden (4,1%) kategori aktivitas fisik berat. Sebanyak 73 responden (98,6%) mengalami PMS, sedangkan 1 (1,4%) tidak mengalami PMS. Hasil uji statistik *Fisher-Freeman-Halton Exact* diperoleh nilai $p=0,041$. Berdasarkan hasil analisis, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan bermakna antara aktivitas fisik dengan kejadian PMS pada mahasiswa PSKPS FKIK ULM.

Kata-kata kunci : aktivitas fisik, *premenstrual syndrome* (PMS), mahasiswa

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND THE INCIDENCE OF PREMENSTRUAL SYNDROME (PMS) AMONG FEMALE UNDERGRADUATE MEDICAL STUDY PROGRAM

Meisya Ayu Putri Marandi

Premenstrual syndrome (PMS) is characterized by recurring physical and emotional symptoms that are not associated with organic disease, occurring before menstruation begins and subsiding a few days after menstruation starts, with a severity that can significantly interfere with normal daily activities. One factor that influences PMS is physical activity. This study aims to explain the relationship between physical activity and the incidence of PMS among female students of PSKPS FKIK ULM. The research employed an analytical observational method with a cross-sectional approach involving 74 female students of PSKPS FKIK ULM. Sampling was conducted using the purposive sampling and simple random sampling method. There were 38 respondents (51.4%) with light physical activity, 33 respondents (44.6%) with moderate physical activity, and 3 respondents (4.1%) with vigorous physical activity. A total of 73 respondents (98.6%) experienced PMS, while 1 respondent (1.4%) did not. The Fisher–Freeman–Halton Exact Test yielded a p-value of 0.041. It can be concluded that there is a significant relationship between physical activity and the occurrence of PMS among female students of PSKPS FKIK ULM.

Keywords: *physical activity, premenstrual syndrome (PMS), female students*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN *PREMENSTRUAL SYNDROME* (PMS) Tinjauan Terhadap Mahasiswi Program Studi Kedokteran Program Sarjana Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat,**” tepat pada waktunya.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian syarat guna memperoleh derajat sarjana kedokteran di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin. Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Prof. Dr. dr. Syamsul Arifin, M.Pd., FISPH, FISCM yang telah memberi kesempatan dan fasilitas dalam pelaksanaan penelitian.
2. Koordiantor Program Studi Kedokteran Program Sarjana Prof. Dr. dr. Triawanti, M.Kes yang telah memberi kesempatan dan fasilitas dalam pelaksanaan penelitian.
3. Kedua dosen pembimbing dr. Widya Nursantari, M.Kes dan dr. Husnul Khatimah, M.Sc yang berkenan memberikan saran dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Kedua dosen penguji Dr. dr. Meitria Syahadatina Noor, M.Kes dan Ibu Lisda Hayatie, S.Ked, M.Kes yang memberi kritik dan saran sehingga skripsi ini

menjadi semakin baik.

5. Seluruh responden mahasiswi PSKPS angkatan 2022, 2023, dan 2024 yang sudah bersedia bergabung dalam penelitian.
6. Kedua orang tua penulis, yaitu Ibu Sumartini dan Bapak Masril Apendi, Tante dan Om penulis, yaitu Ibu Sumirati dan Bapak Toyib Nasikun yang sudah seperti orang tua bagi penulis, saudara penulis Okka dan Kinan, serta seluruh keluarga yang selalu memberikan doa dan dukungan untuk penulis.
7. Rekan penelitian Selly Anisa Elfirda dan Mufidah Nuha Azzahra yang sudah berjuang bersama dalam menyelesaikan skripsi.
8. Sahabat penulis Selly, Nuha, Didi, Sabel, Ghina, dan teman-teman lainnya yang selalu memberikan doa dan dukungan untuk penulis.
9. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, tetapi penulis berharap penelitian ini bermanfaat bagi dunia ilmu pengetahuan.

Banjarmasin, Desember 2025

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
DAFTAR SINGKATAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
E. Keaslian Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Menstruasi	7
B. PMS	8

C. Konsep Remaja	20
D. Aktivitas Fisik	21
E. Hubungan Aktivitas Fisik dengan PMS	28
BAB III LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS.....	31
A. Landasan Teori	31
B. Hipotesis	34
BAB IV METODE PENELITIAN.....	35
A. Rancangan Penelitian	35
B. Populasi dan Sampel	35
C. Instrumen Penelitian	38
D. Variabel Penelitian	39
E. Definisi Operasional	40
F. Prosedur Penelitian	41
G. Teknik Pengumpulan dan Pengolahan Data	42
H. Cara Analisis Data	45
I. Waktu dan Tempat Penelitian	46
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN.....	47
BAB VI PENUTUP.....	60
DAFTAR PUSTAKA.....	62
LAMPIRAN.....	69

DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
1.1	Keaslian Penelitian Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian <i>Premenstrual Syndrome</i> (PMS)	5
2.1	Rumus Skor MET IPAQ.....	27
2.2	Kategori Norma Klasifikasi IPAQ.....	27
4.1	Definisi Operasional Penelitian Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian <i>Premenstrual Syndrome</i> (PMS)	40
4.2	Kriteria PMS berdasarkan SPAF.....	43
4.3	Rumus Skor MET IPAQ.....	44
4.4	Kategori Norma Klasifikasi IPAQ.....	44
5.1	Distribusi Karakteristik Responden Penelitian Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian <i>Premenstrual Syndrome</i> (PMS)	48
5.2	Distribusi Intensitas Aktivitas Fisik Responden Penelitian Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian <i>Premenstrual Syndrome</i> (PMS)	49
5.3	Kategori Aktivitas Fisik Responden Penelitian Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian <i>Premenstrual Syndrome</i> (PMS) pada Mahasiswi PSKPS FKIK ULM.....	49
5.4	Kejadian PMS Responden Penelitian Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian <i>Premenstrual Syndrome</i> (PMS).....	51
5.5	Tingkat Keparahan PMS Responden Penelitian Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian <i>Premenstrual Syndrome</i> (PMS).....	53
5.6	Distribusi Indikator SPAF Responden Penelitian Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian <i>Premenstrual Syndrome</i> (PMS).....	54

5.7	Analisis Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian <i>Premenstrual Syndrome</i> (PMS).....	55
-----	--	----

DAFTAR GAMBAR

Gambar		Halaman
3.1	Kerangka Teori Penelitian Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian <i>Premenstrual Syndrome</i> (PMS).....	33
3.2	Kerangka Konsep Penelitian Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian <i>Premenstrual Syndrome</i> (PMS).....	34
4.1	Skema Prosedur Penelitian Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian <i>Premenstrual Syndrome</i> (PMS).....	42

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran		Halaman
1	Surat Laik Etik Penelitian Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian <i>Premenstrual Syndrome</i> (PMS).....	70
2	Surat Izin Penelitian Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian <i>Premenstrual Syndrome</i> (PMS).....	71
3	Lembar <i>Informed Consent</i> Penelitian Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian <i>Premenstrual Syndrome</i> (PMS).....	72
4	Lembar Penjelasan dan Informasi Penelitian Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian <i>Premenstrual Syndrome</i> (PMS).....	74
5	Kuesioner Penelitian SPAF dan IPAQ.....	76
6	Analisis Univariat Penelitian Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian <i>Premenstrual Syndrome</i> (PMS).....	82
7	Analisis Bivariat Penelitian Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian <i>Premenstrual Syndrome</i> (PMS).....	85
8	Dokumentasi Penelitian Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian <i>Premenstrual Syndrome</i> (PMS).....	86
9	Data Responden Penelitian Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian <i>Premenstrual Syndrome</i> (PMS).....	87

DAFTAR SINGKATAN

ACOG	: <i>American College of Obstetricians and Gynecologists</i>
BKKBN	: Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana
BPS	: Badan Pusat Statistik
DM	: Diabetes Melitus
FKIK	: Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
FSH	: <i>Follicle Stimulating Hormone</i>
GABA	: <i>Gamma Aminobutyric Acid</i>
HDL	: <i>High Density Lipoprotein</i>
HPA	: <i>Hypothalamic Pituitary Adrenal</i>
IMT	: Indeks Massa Tubuh
IPAQ	: <i>International Physical Activity Questionnaire</i>
LDL	: <i>Low Density Lipoprotein</i>
LH	: <i>Luteinizing Hormone</i>
MET	: <i>Metabolic Equivalent</i>
PMS	: <i>Premenstrual Syndrome</i>
PSKPS	: Program Studi Kedokteran Program Sarjana
SPAF	: <i>Shortened Premenstrual Assessment Form</i>
SPSS	: <i>Statistical Program for Social Science</i>
ULM	: Universitas Lambung Mangkurat
WHO	: <i>World Health Organization</i>