

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN TINGKAT
STRESS DENGAN KEJADIAN *PREMENSTRUAL
SYNDROME*(PMS) PADA MAHASISWI PROGRAM
STUDI S1 KEPERAWATAN UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH GOMBONG**

SKRIPSI

Disusun Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Mencapai Derajat Sarjana Keperawatan



Diajukan oleh :

Aprilya Wulandari

NIM : 2021020017

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH GOMBONG**

2025

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN TINGKAT
STRESS DENGAN KEJADIAN *PREMENSTRUAL
SYNDROME*(PMS) PADA MAHASISWI PROGRAM
STUDI S1 KEPERAWATAN UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH GOMBONG**

SKRIPSI

Disusun Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Mencapai Derajat Sarjana Keperawatan



Diajukan oleh :
Aprilya Wulandari
NIM : 2021020017

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH GOMBONG**

2025

HALAMAN PERSETUJUAN

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN TINGKAT STRESS DENGAN KEJADIAN *PREMENSTRUAL SYNDROME (PMS)* PADA MAHASISWI PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG

Telah disetujui dan dinyatakan Telah Memenuhi Syarat untuk diujikan

Pada Tanggal **20** Januari 2025

Pembimbing,



Eka Riyanti, M.Kep., Sp.Kep.Mat.

Mengetahui

Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana



Cahyu Septiwi, M.Kep.,Sp. KMB., Ph. D

NIND.0627097701

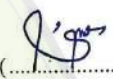
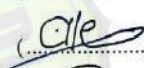
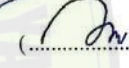
HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN TINGKAT STRESS
DENGAN KEJADIAN *PREMENSTRUAL SYNDROME*(PMS)
PADA MAHASISWI PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG**

Yang Dipersiapkan dan Disusun Oleh
Aprilya Wulandari
NIM : 2021020017

Telah Dipertahankan di Depan Dewan
Penguji Pada Tanggal 20 Januari 2025

Susunan Dewan Penguji

1. Dr. Herniyatun, M.Kep.,Sp.Mat (Ketua Penguji) (.....)
2. Diah Astutiningrum, M.Kep (Penguji 1) (.....)
3. Eka Riyanti, M.Kep.,Sp.Mat (Penguji 2) (.....)

Mengetahui

Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana


Cahyu Septiwi, M.Kep.,Sp. KMB., Ph. D

NIND.0627097701

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam Skripsi yang saya ajukan tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan disuatu Perguruan Tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis digunakan sebagai rujukan dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka, dan sudah dinyatakan lolos uji plagiarisme.

Apabila di kemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian dari skripsi tersebut terdapat indikasi plagiarisme, saya bersedia menerima skripsi sesuai peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tanpa unsur paksaan dari siapapun.

Gombong, 20 Januari 2025



Aprilya Wulandari

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS
AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Universitas Muhammadiyah Gombong, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Aprilya Wulandari
Nim : 2021020017
Program Studi : Keperawatan Program Sarjana
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Gombong Hak Bebas Royalti Non-eksklusif (Non-exclusive Royalty-free Right) atas skripsi saya yang berjudul :

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN TINGKAT STRESS DENGAN
KEJADIAN *PREMENSTRUAL SYNDROME*(PMS) PADA MAHASISWI
PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH GOMBONG

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas royalti Non-eksklusif ini Universitas Muhammadiyah Gombong berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pengkalan data, merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tentang mencantumkan nama saya sebagai peneliti/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Gombong, Kebumen

Pada tanggal 20 Januari 2025

Yang menyatakan



Aprilya Wulandari

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya. Hanya dengan pertolongan-Nya sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Aktivitas Fisik Dan Tingkat Stress Dengan Kejadian *Premenstrual Syndrome*(PMS) Pada Mahasiswi Program Studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gombong”. Sholawat serta salam selalu tercurahkan kepada Rasulullah Muhammad SAW, sehingga penulis mendapatkan kemudahan dan kelancaran dalam menyelesaikan skripsi ini. Dalam menyusun skripsi ini, tidak sedikit kesulitan yang penulis alami, namun berkat bimbingan, dukungan, dorongan, serta semangat dari pihak lain penulis mampu menyelesaikannya. Oleh karena itu, pada kesempatan ini tidak lupa penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Orang tua penulis Ibu Sutinah dan Bapak Pardi yang telah memberikan dukungan materi, semangat dan do'a yang tiada henti dalam penyusunan skripsi.
2. Adik penulis tercinta, Holid Ridho Asegaf yang telah memberikan semangat, dukungan dan do'a dalam penyelesaian Tugas Akhir ini.
3. Dr. Hj.Herniyatun, S.Kep,M.Kep,Sp.Mat Selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Gombong.
4. Eka Riyanti, M.Kep., Sp.Kep.Mat, Selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gombong.
5. Cahyu Septiwi, M.Kep.Sp.Kep.MB.,Ph.D selaku Ketua Prodi Keperawatan Program Sarjana Universitas Muhammadiyah Gombong.
6. Eka Riyanti, M.Kep., Sp.Kep.Mat,selaku pembimbing skripsi saya yang telah banyak memberikan waktu, pemikiran, perhatian, dan memberikan pengarahan dalam membimbing penulis untuk menyusun skripsi penelitian.
7. Dr. Hj.Herniyatun, S.Kep,M.Kep,Sp.Mat selaku penguji 1 dan Diah Astutiningrum, M.Kep selaku penguji 2 dalam sidang proposal penelitian ini.

1. Universitas Muhammadiyah Gombong yang telah memberikan izin melakukan penelitian.
2. Seluruh teman-teman yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang tiada henti memberikan semangat dan selalu mendengarkan semua keluhan kesah yang penulis alami selama penulisan skripsi.

Gombong, 20 Januari 2025

Penulis



Aprilya Wulandari



HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur dan kerendahan hati, saya mempersembahkan penelitian ini kepada:

1. Kepada Allah SWT, atas segala rahmat, hidayah, dan kekuatan yang diberikan selama proses penyusunan skripsi ini. Hanya dengan pertolongan-Nya saya mampu melalui setiap langkah dalam perjalanan akademik ini.
2. Kepada Ibu saya tercinta, Ibu Sutinah yang tak pernah lelah memberikan kasih sayang, doa, dan dukungan di setiap detik kehidupan saya. Setiap langkah yang saya ambil adalah wujud cinta dan pengabdian kepada perjuangan Ibu yang luar biasa. Dan kepada ayah saya tercinta Bapak Pardi, yang telah memberikan cinta, doa, dan dukungan tanpa henti sepanjang perjalanan hidup dan studi saya
3. Saudaraku Holid Ridho Asegaf yang senantiasa memberikan semangat, dan do'a dalam penyelesaian tugas akhir ini. Semoga kita menjadi anak kebanggaan orang tua.
4. Dosen pembimbing saya, Eka Riyanti, M.Kep., Sp.Kep.Mat, yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan ilmu yang sangat berharga selama proses penelitian ini.
5. Terakhir, terimakasih kepada wanita sederhana yang memiliki keinginan tinggi namun terkadang sulit dimengerti isi kepalanya, sang penulis karya tulis ini yaitu saya sendiri, Aprilya Wulandari. Seorang anak sulung yang keras kepala namun terkadang sifatnya seperti anak kecil pada umumnya. Terimakasih sudah bertahan sampai sejauh ini melewati banyaknya rintangan yang alam semesta berikan. Terimakasih kamu hebat saya bangga atas pencapaian yang telah di raih dalam hidup ini. Walau seringkali pengharapan tidak sesuai dengan ekspektasi namun harus tetap bersyukur terimakasih selalu mau berusaha, bekerjasama dan tidak lelah mencoba hal-hal positif saya yakin dengan usaha, kebaikan-kebaikan dan do'a yang selalu kamu langitkan, Allah sudah merencanakan pilihan yang tidak terduga pastinya terbaik buat dirimu. Semoga langkah kebaikan terus berada padamu dan semoga Allah selalu meridhoi setiap perbuatanmu dan selalu dalam lindungan-Nya. Aamiin. Barakallahu fiikum.

MOTTO

“ Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”

-Q.S AL-Baqarah : 286

“ Orang tua dirumah menanti kepulanganmu dengan hasil yang membanggakan, jangan kecewakan mereka. Simpan keluhmu, sebab letihmu tak sebanding dengan perjuangan mereka menghidupimu”

“ Aku membahayakan nyawa ibu ku untuk lahir ke dunia, jadi tidak mungkin aku tidak ada artinya”



Program Studi Keperawatan Program Sarjana
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Gombong
Skripsi, Januari 2025
Aprilya Wulandari¹⁾Eka Riyanti.
apriyawulandari08@gmail.com

ABSTRAK

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN TINGKAT STRESS DENGAN KEJADIAN *PREMENSTRUAL SYNDROME*(PMS) PADA MAHASISWI PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG

Latar Belakang : Premenstrual Syndrome (PMS) adalah kumpulan gejala fisik, psikologis, dan perilaku yang muncul pada fase luteal siklus menstruasi dan berdampak signifikan pada kualitas hidup perempuan.

Tujuan Penelitian : Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dan tingkat stres dengan kejadian PMS pada mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gombong.

Metode Penelitian : Penelitian ini menggunakan desain cross-sectional, dengan jumlah responden sebanyak 77 mahasiswa semester 3, 5, dan 7, yang dipilih melalui metode purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner GPAQ, DASS 42, dan SPAF, kemudian dianalisis menggunakan uji chi-square.

Hasil Penelitian : Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki aktivitas fisik ringan (55,8%) dan tingkat stres sedang (51,9%). Sebagian besar responden mengalami PMS dengan gejala sedang (70,1%). Analisis statistik menunjukkan hubungan signifikan antara aktivitas fisik dan kejadian PMS ($p = 0,000$), serta antara tingkat stres dan kejadian PMS ($p = 0,000$).

Kesimpulan : Penelitian ini menyimpulkan bahwa aktivitas fisik yang rendah dan tingkat stres yang tinggi berkontribusi pada peningkatan risiko PMS. Oleh karena itu, direkomendasikan agar perempuan, khususnya mahasiswa, meningkatkan aktivitas fisik dan mengelola stres untuk mengurangi gejala PMS.

Rekomendasi : Penelitian ini dapat menjadi referensi bagi studi lebih lanjut untuk memahami faktor risiko PMS pada kelompok lain, seperti perempuan usia subur yang bekerja atau telah menikah.

Kata Kunci : *Premenstrual Syndrome (PMS), Aktivitas Fisik, Tingkat Stres*

- 1) Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gombong
- 2) Dosen Universitas Muhammadiyah Gombong

Bachelor Nursing Study Program
Faculty of Health Sciences
Muhammadiyah University of Gombong
Thesis, January 2025
Aprilya Wulandari¹⁾, Eka Riyanti
apriyawulandari08@gmail.com

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND STRESS LEVELS WITH THE INCIDENCE OF *PREMENSTRUAL SYNDROME* (PMS) IN FEMALE STUDENTS OF THE BACHELOR OF NURSING STUDY PROGRAM AT MUHAMMADIYAH UNIVERSITY.

Background: Premenstrual Syndrome (PMS) is a collection of physical, psychological, and behavioral symptoms that appear in the luteal phase of the menstrual cycle and have a significant impact on women's quality of life.

Research Objective: This study aims to analyze the relationship between physical activity and stress levels with the incidence of PMS in undergraduate nursing students at Muhammadiyah University of Gombong.

Research Methods: This study used a cross-sectional design, with 77 respondents from semester 3, 5, and 7, who were selected through purposive sampling method. Data were collected using the GPAQ, DASS 42, and SPAF questionnaires, then analyzed using the chi-square test.

Research Results: The results showed that the majority of respondents had mild physical activity (55.8%) and moderate stress levels (51.9%). Most respondents experienced PMS with moderate symptoms (70.1%). Statistical analysis showed a significant relationship between physical activity and PMS incidence ($p = 0.000$), as well as between stress levels and PMS incidence ($p = 0.000$).

Conclusion: This study concludes that low physical activity and high stress levels contribute to an increased risk of PMS. Therefore, it is recommended that women, especially female college students, increase physical activity and manage stress to reduce PMS symptoms.

Recommendation: This study can serve as a reference for further studies to understand risk factors for STDs in other groups, such as women of childbearing age who work or are married.

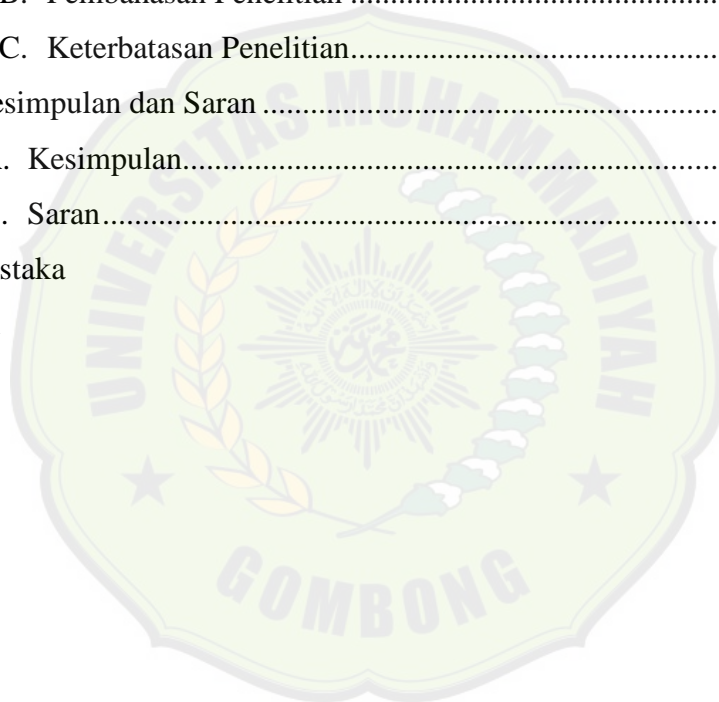
Keywords: *Premenstrual Syndrome (PMS), Physical Activity, Stress Levels*

- 1) Nursing student of Universitas Muhammadiyah Gombong
- 2) Nursing lecturer of Universitas Muhammadiyah Gombong

DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	i
Halaman Persetujuan.....	ii
Halaman Pengesahan	iii
Halaman Pernyataan.....	iv
Halaman Pernyataan Persetujuan Publikasi Tugas Akhir.....	v
Kata Pengantar	vi
Halaman Persembahan	viii
Halaman Motto.....	ix
Abstrak Bahasa Indonesia.....	x
Abstrak Bahasa Inggris	xi
Daftar Isi.....	xii
Daftar Tabel	xvi
Daftar Bagan	xvii
Daftar Lampiran	xviii
Bab I Pendahuluan	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan.....	4
D. Manfaat.....	4
E. Keaslian Penelitian	5
Bab II Tinjauan Pustaka	7
A. Tinjauan Teori	7
B. Kerangka Teori.....	18
C. Kerangka Konsep	19
D. Pertanyaan Penelitian	19
Bab III Metodologi Penelitian.....	20
A. Desain Penelitian	20
B. Populasi dan Sampel.....	20
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	22
D. Variabel penelitian	22

E. Definisi Operasional	23
F. Instrumen Penelitian	24
G. Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	27
H. Etika Penelitian	28
I. Teknik Pengumpulan Data.....	30
J. Teknik Analisis Data	31
Bab IV Hasil dan Pembahasan	33
A. Hasil Penelitian	33
B. Pembahasan Penelitian	37
C. Keterbatasan Penelitian.....	47
Bab V Kesimpulan dan Saran	48
A. Kesimpulan.....	48
B. Saran.....	49
Daftar Pustaka	
Lampiran	



DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian penelitian.....	5
Tabel 3.1 Definisi Operasional	23
Tabel 3.2 Kisi-kisi Kuesioner Aktivitas Fisik.....	25
Tabel 3.3 Kisi-kisi Kuesioner Tingkat Stress	26
Tabel 4.1 Karakteristik Responden Mahasiswi Berdasarkan Usia di Universitas Muhammadiyah Gombong n (77).....	32
Tabel 4.2 Karakteristik Responden Mahasiswi Berdasarkan Semester di Universitas Muhammadiyah Gombong n (77).....	34
Tabel 4.4 Distribusi Responden Mahasiswi Berdasarkan Aktivitas Fisik di Universitas Muhammadiyah Gombong n (77).....	34
Tabel 4.5 Distribusi Responden Mahasiswi Berdasarkan Tingkat Stress di Universitas Muhammadiyah Gombong n (77).....	35
Tabel 4.6 Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Premenstrual Syndrome di Universitas Muhammadiyah Gombong n(77).....	36
Tabel 4.7 Hubungan Tingkat Stress Dengan Kejadian Premenstrual Syndrome Pada Mahasiswi di Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gombong n (77).....	37

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Teori	18
Bagan 2.2 Kerangka Konsep.....	19



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Jadwal Penelitian
- Lampiran 2 Ijin Studi Pendahuluan
- Lampiran 3 Jawaban Surat Ijin Studi Pendahuluan
- Lampiran 4 Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 5 Lolos Etik
- Lampiran 6 Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 7 lembar persetujuan menjadi responden
- Lampiran 8 Instrumen Penelitian
- Lampiran 9 Uji Plagiarism
- Lampiran 10 Hasil Data Spss
- Lampiran 11 Lembar Bimbingan



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menstruasi ialah proses fisiologis yang umum dihadapi wanita, seringkali *menarche* (menstruasi pertama) terjadi antara umur 10 - 15 tahun, sebagai ciri seorang wanita telah memasuki masa pubertas. Menstruasi dikenal dengan adanya darah yang keluar dari rahim secara berkala, lamanya kurang lebih 14 hari setelah ovulasi (Yulfitria et al., 2018). Gejala atau keluhan terkait dengan menstruasi, dapat muncul 7 – 10 hari pra-menstruasi dimulai. Pada sebagian wanita, gejala tersebut bahkan bisa berlanjut hingga 1-2 hari setelah hari pertama siklus menstruasi dimulai. Gejala – gejala yang timbul tersebut dikenal sebagai premenstrual syndrome (Matsuura et al., 2022).

Premenstrual syndrome atau biasa disingkat sebagai PMS adalah sekumpulan gejala atau keluhan secara fisik, mental, dan perubahan sikap yang terjadi selama fase luteal. PMS dapat diartikan sebagai rasa tidak nyaman atau tanda-tanda fisik dan mental yang terjadi saat seorang perempuan mendekati siklus menstruasinya. Namun, menurut beberapa ahli, perempuan yang sudah memiliki anak dianggap tidak akan mengalami gangguan yang sama seperti saat mereka masih single (Ratnawati, 2018). Gejala PMS umumnya muncul 1-2 hari pra-menstruasi dimulai dan akan mereda setelah beberapa hari (Puji et al., 2021).

Menurut *World Health Organization* (WHO, 2020), angka kejadian Premenstrual Syndrome (PMS) banyak terjadi di negara Asia dibandingkan dengan negara Barat. Penelitian oleh *American College of Obstetricians and Gynecologists* (ACOG) di Sri Lanka pada tahun 2019 menampilkan adanya sekitar 65,7% remaja putri mengalami gejala PMS. Studi lain oleh Delara et al. (2013) di Iran mengungkapkan bahwa 98,2% perempuan dengan umur 18-27 tahun mengalami sekurang-kurangnya satu gejala PMS dengan

tingkat keparahan ringan hingga sedang. Di Brazil, prevalensi PMS mencapai 39%, sedangkan di Amerika Serikat sekitar 34% perempuan mengalami sindrom ini. Di kawasan Asia Pasifik, prevalensi PMS bervariasi, seperti di Jepang sebanyak 34% populasi perempuan dewasa mengalami PMS, di Hong Kong 17%, di Pakistan 13%, dan di Australia sebanyak 44% perempuan dewasa (Saputri, 2021).

Isu terkait menstruasi di Indonesia menjadi perhatian utama bagi banyak wanita. Data tahun 2020 menunjukkan variasi tingkat kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS) di berbagai daerah. Di Jakarta, sekitar 45% siswi SMK mengalami PMS, sedangkan di Padang, angka tersebut mencapai 51,8% pada siswi SMA. Di Purworejo, sekitar 54,6% siswi SMA juga mengalami PMS. Sementara itu, di Provinsi Banten, sekitar 54,9% perempuan mengalami gejala PMS (Putri et al., 2021).

PMS berdampak pada kondisi fisik dan psikologis, memengaruhi aktivitas sosial, hubungan interpersonal, dan keluarga, serta menurunkan kualitas hidup secara keseluruhan, di samping itu juga menyebabkan turunnya fokus dalam belajar, peningkatan absensi di kelas, dan penurunan aktivitas sehari-hari (Kirca & Kızılkaya, 2022; Ramadhani, 2018).

Beberapa faktor yang bisa mempengaruhi terjadinya PMS meliputi tingkat stress, aktivitas fisik, dan pola tidur. Kurangnya aktivitas fisik, stress yang tinggi, serta gangguan atau kurangnya kualitas tidur dapat meningkatkan kemungkinan munculnya gejala PMS atau memperburuk intensitasnya. Faktor lain yang dapat menyebabkan terjadinya PMS meliputi riwayat melahirkan, status perkawinan, umur, tingkat stres, pola makan yang buruk, kekurangan gizi, kurangnya aktivitas fisik, serta kurangnya olahraga. Faktor utama yang berperan dalam munculnya PMS adalah aktivitas fisik. Kurangnya aktivitas fisik pada wanita cenderung mengalami gejala PMS yang lebih berat, seperti ketegangan fisik, emosi berlebihan, hingga depresi. Penelitian yang dilakukan oleh Nashruna et al. (2012) dalam Estiani & Nindya (2018) menunjukkan bahwa perempuan yang rutin

berolahraga lebih jarang mengalami PMS dibandingkan mereka yang tidak atau kurang dalam aktivitas fisik.

Selain itu, stres juga salah satu faktor yang bisa memicu adanya PMS. Ilmi & Utari (2018) pada mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat (FKM) dan Departemen Arsitektur Fakultas Teknik Universitas Indonesia menunjukkan bahwa 83,3% mahasiswi dengan tingkat stres tinggi mengalami PMS dengan gejala berat. Sementara itu, penelitian pada mahasiswi Fakultas Fisioterapi Universitas Hasanuddin menemukan bahwa 28% dari mereka stres ringan, 33% stres sedang, dan sebagian di antaranya memiliki siklus menstruasi yang tidak normal. Aldira (2014) dalam Ilmi & Utari (2018) juga menjelaskan bahwa kondisi psikis dapat memperburuk gejala PMS, di mana stres berperan dalam memperberat keluhan tersebut.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan pada tanggal 7 Agustus 2024 oleh peneliti kepada 10 mahasiswi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gombong di dapatkan hasil bahwa 8 mahasiswi mengalami masalah PMS dengan gejala ringan dan 2 mahasiswa mengalami masalah PMS dengan gejala sedang. Didapatkan data aktivitas fisik yang dilakukan mahasiswi rata-rata ialah aktivitas sedang, serta hanya beberapa yang melakukan aktivitas ringan. Dan didapatkan 3 mahasiswi yang mengalami stress sedang dan 7 mahasiswi yang tidak mengalami stress. Dari hal tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai korelasi antara aktivitas fisik dan tingkat stress dengan kejadian *Premenstrual syndrome* (PMS) pada mahasiswi Program Studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gombong.

B. Rumusan Masalah

Dari uraian sebelumnya, adapun rumusan masalah pada penelitian ini yakni “Adakah Hubungan aktivitas fisik dan tingkat stress dengan kejadian *Premenstrual syndrome* (PMS) pada mahasiswi Program Studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gombong?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Bertujuan guna mengetahui hubungan aktivitas fisik dan tingkat stress dengan kejadian *Premenstrual syndrome* (PMS) pada mahasiswi Program Studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gombong

2. Tujuan Khusus

- a) Bertujuan untuk mengetahui karakteristik mahasiswi yang meliputi : usia dan semester
- b) Bertujuan untuk mengetahui aktivitas fisik mahasiswi Program Studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gombong
- c) Bertujuan untuk mengetahui tingkat stress mahasiswi Program Studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gombong
- d) Bertujuan untuk mengetahui kejadian *premenstrual syndrome* pada mahasiswi Program Studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gombong
- e) Bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kejadian *Premenstrual syndrome* (PMS) pada mahasiswi Program Studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gombong
- f) Bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stress dengan kejadian *Premenstrual syndrome* (PMS) pada mahasiswi Program Studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gombong

D. Manfaat

1. Manfaat Bagi Pengembangan Ilmu

Memberikan informasi yang dapat digunakan untuk memahami lebih luas mengenai hubungan aktifitas fisik dan tingkat stress dengan kejadian *Premenstrual syndrome* (PMS) pada mahasiswi Program Studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gombong.

2. Manfaat Bagi Praktisi

a) Peneliti

Dapat memperluas ilmu pengetahuan serta pengalaman dalam penelitian serta menjadi landasan untuk studi di masa depan.

b) Tempat Penelitian

Penelitian ini bisa dijadikan acuan untuk studi-studi selanjutnya dan memberikan masukan bagi pengembangan akademik dalam pembelajaran.

c) Masyarakat

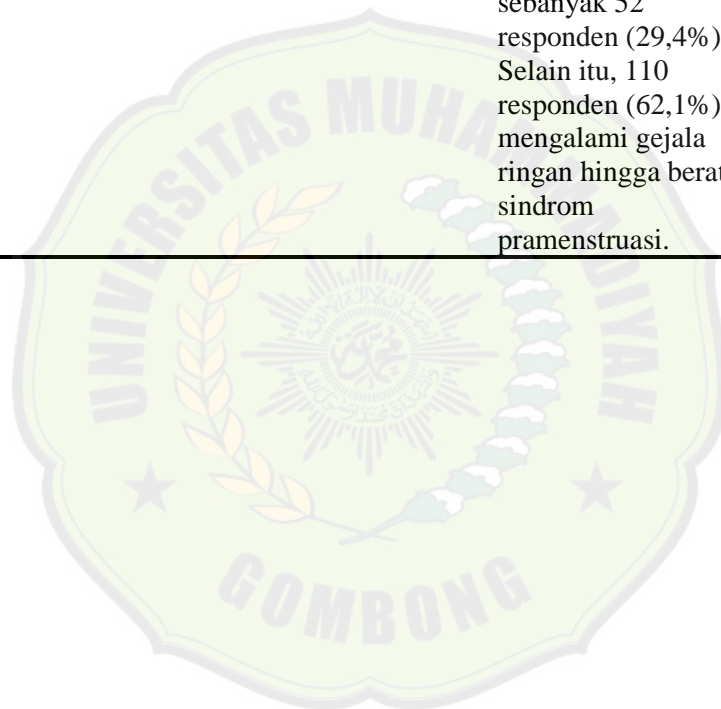
Memberikan informasi akurat pada khalayak, terutama perempuan, tentang cara mengurangi gejala sindrom pramenstruasi, seperti melakukan aktivitas fisik dengan teratur dan menghindari faktor-faktor yang memicu stres.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian penelitian

Nama peneliti dan tahun penelitian	Judul penelitian	Metode penelitian	Hasil penelitian	Persamaan dan perbedaan dengan penelitian ini
Kamilah, Z. D., Utomo, B., & Winardi, B. (2021).	Pengaruh aktivitas fisik dan umur menarcho dengan kejadian premenstrual syndrome pada remaja putri	Penelitian analitik observasional dengan pendekatan <i>cross sectional</i>	Hasil penelitian menampilkan adanya hubungan antara aktivitas fisik dan kejadian sindrom pramenstruasi pada remaja putri kelas VII dan VIII di SMP N 29 Surabaya. Namun, tidak ditemukan hubungan antara umur menarcho dan kejadian sindrom pramenstruasi pada remaja putri di sekolah yang sama.	a. Persamaan - Pendekatan <i>cross sectional</i> - Variable terikat b. Perbedaan - Uji statistic - Sampel penelitian

Nama peneliti dan tahun penelitian	Judul penelitian	Metode penelitian	Hasil penelitian	Persamaan dan perbedaan dengan penelitian ini
Tutdini, n., kiftia, m., & halifah, e. (2022).	Tingkat stress dan kejadian premenstrual syndrome pada mahasiswi rumpun kesehatan	Penelitian kuantitatif dengan pendekatan <i>cross sectional study</i>	Hasil analisis univariat dalam penelitian ini menampilkan bahwa mayoritas responden mengalami stres ringan dan sedang, masing-masing sebanyak 52 responden (29,4%). Selain itu, 110 responden (62,1%) mengalami gejala ringan hingga berat sindrom pramenstruasi.	a. Persamaan <ul style="list-style-type: none"> - Pendekatan cross sectional - Variable terikat b. Perbedaan <ul style="list-style-type: none"> - Sampel penelitian - Uji statistik



DAFTAR PUSTAKA

- Amanati, S., & Jaleha, B. (2023). Hubungan Antara Aktifitas Fisik Terhadap Cardiorespiratory Fitness Effect Of Physical Activity On Cardiorespiratory Fitness. *Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi*, 7(1).
- Ardiyanto, D. S. M. P., Artikel, S., Kunci, K., Jasmani, P., Fisik, A., Ardiyanto, D., Setya Mustafa, P., Negeri, S., & Timur Indonesia, J. (2021). *Upaya Mempromosikan Aktivitas Fisik dan Pendidikan Jasmani via Sosio-Ekologi*. 2. https://doi.org/10.28926/riset_konseptual.v5i
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J. P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., Dipietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., ... Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. In *British Journal of Sports Medicine* (Vol. 54, Issue 24, pp. 1451–1462). BMJ Publishing Group. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- Bunyamin, A. (2021). Mengelola stres dengan pendekatan islami dan psikologis. *Idarah: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 5(1), 145-159.
- Delara, M., Borzuei, H., & Montazeri, A. (2013). Premenstrual disorders: Prevalence and associated factors in a sample of Iranian adolescents. *Iranian Red Crescent Medical Journal*, 15(8), 695–700. <https://doi.org/10.5812/ircmj.2084>
- DEWI, N. K. A. W. (2019). Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Premenstruasi Sindrom Pada Mahasiswi Tingkat I Di Itekes Bali. *Institut Teknologi Dan Kesehatan Bali*.

- Estiani, K., & Nindya, T. S. (2018). HUBUNGAN STATUS GIZI DAN ASUPAN MAGNESIUM DENGAN KEJADIAN PREMENSTRUAL SYNDROME (PMS) PADA REMAJA PUTRI. *Media Gizi Indonesia*, 13(1), 20. <https://doi.org/10.20473/mgi.v13i1.20-26>
- Eva Nuvitasari, W., Sabat Kristiana Program Studi Profesi Ners, A., Tinggi Ilmu Kesehatan Maharani, S., Akordion Selatan No, J., Lowokwaru, K., Malang, K., & Timur, J. (n.d.). *TINGKAT STRES BERHUBUNGAN DENGAN PREMENSTRUAL SYNDROME PADA SISWI SMK ISLAM*.
- Fidora, I., & Yuliani, I. (n.d.). *HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DENGAN SINDROM PRAMENSTRUASI PADA SISWI SMA*.
- Firtanto, A. D., & Maksum, A. (2022). Pola Aktivitas Fisik Siswa SMP Pada Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 10, 91-95.
- Ilmi, A. F., & Utari, D. M. (2018). FAKTOR DOMINAN PREMENSTRUAL SYNDROME PADA MAHASISWI (STUDI PADA MAHASISWI FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT DAN DEPARTEMEN ARSITEKTUR FAKULTAS TEKNIK, UNIVERSITAS INDONESIA). *Media Gizi Mikro Indonesia*, 10(1), 39–50. <https://doi.org/10.22435/mgmi.v10i1.1062>
- Kania Rahsa Puji, L., Adi Ismaya, N., Okta Ratnaningtyas, T., Hasanah, N., Fitriah, N., Kharisma Persada, Stik., Pajajaran No, J., Tangerang Selatan, K., & Kania Rahsa Puji Name, L. (2021). HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK, STRES DAN POLA TIDUR DENGAN PREMENSTRUAL SYNDROME (PMS) PADA MAHASISWI PRODI D3 FARMASI STIKES KHARISMA PERSADA ARTICLE INFORMATION A B S T R A C T. In *Edu Dharma Journal: Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat* (Vol. 5, Issue 1). <http://openjournal.wdh.ac.id/index.php/edudharma>

- Kemenkes RI (2018) 'Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018', *Kementrian Kesehatan RI*, pp. 1689-1699.
- Kholisah, H., Karlina Majo, H., & Studi Bimbingan dan Konseling, P. (n.d.). *Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan Strategi Coping Stres Konselor pada Era New Normal*. <http://ojs.unpatti.ac.id/index.php/bkt>
- Marthiani, I. (2024). *Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Pemahaman Konsep Biologi*. 2(2), 351–356. <https://doi.org/10.61132/yudistira.v2i2.727>
- Matsuura, Y., Tran, N. H., & Yasui, T. (2022). Comparison of Menstruation Related Symptoms Before and During Menstruation of University Students in Japan, a Year after the COVID-19 Pandemic. *Global Journal of Health Science*, 14(4), 1. <https://doi.org/10.5539/gjhs.v14n4p1>
- Nashruna, I., Sekolah, R. W., Kesehatan, T., Stikes) ', (, & Surakarta, A. (2012). HUBUNGAN AKTIVITAS OLAHRAGA DAN OBESITAS DENGAN KEJADIAN SINDROM PRAMENSTRUASI DI DESA PUCANGMILIRAN TULUNG KLATEN. In *Hubungan Aktivitas Olahraga dan Obesitas...* (Vol. 9, Issue 1).
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Nurdin, I., & Dra Sri Hartati, Ms. (n.d.). *METODOLOGI PENELITIAN SOSIAL*.
- Pratita, R., & Margawati, A. (n.d.). *HUBUNGAN ANTARA DERAJAT SINDROM PRAMENSTRUASI DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN PERILAKU MAKAN PADA REMAJA PUTRI*. <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jnc>
- Prodi, N. D., & Kesehatan Helvetia, I. (2021). Relationship of Knowledge, Stress, Consumption Patterns, and Sport Patterns of PMS (Premenstrual Syndrome) in Adolescent Girls Hubungan Pengetahuan, Stres, Pola Konsumsi, dan Pola Olahraga dengan Terjadinya PMS (Premenstrual Syndrome) pada Remaja Putri. *Jurnal Proteksi Kesehatan*, 10(1), 6–14.

- Rahmawati, M. N., Rohaedi, S., & Sumartini, S. (2019). Tingkat Stres Dan Indikator Stres Pada Remaja Yang Melakukan Pernikahan Dini. *JURNAL PENDIDIKAN KEPERAWATAN INDONESIA*, 5(1).
<https://doi.org/10.17509/jpki.v5i1.11180>
- Rasmun. 2004. *Stres, Kping dan Adaptasi*. Jakarta: CV Sagung Seto
- Ratnawati, A. (2018). *Asuhan Keperawatan pada Pasien dengan Gangguan Sistem Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Rizky, A. A., Widyastuti, W., & Ridfah, A (2020). Pengaruh mewarnai mandala dalam mengurangi stres pada narapidana di Lapas Kelas 1 Makassar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 7(1), 60.
- Sari, N. P. W. P. (2018). Pengaruh Meditation Healing Exercise terhadap Tingkat Stres dan kualitas Hidup Lansia Penderita Penyakit Kronis: Hipertensi dan diabetes Mellitus. In Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.
- Saryono & Sejati, W. (2009). *Sindrom Premenstruasi*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Savira, L. A., Setiawati, O. R., Husna, I., & Pramesti, W. (2021). Hubungan Stres dengan Motivasi Belajar Mahasiswa disaat Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(1), 183–188.
<https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i1.577>
- Silvy Irdianty, M., & Sensusiana, T. (n.d.). Pengaruh Peer Education Terhadap Efikasi diri Pada Remaja dalam Penanganan Pre Menstrual Syndrome. In *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada* (Vol. 13, Issue 2).
- Studi Sarjana Psikologi, P., Kedokteran, F., Ainun Rizky, A., & Ahmad Ridfah, dan. (2020). Pengaruh mewarnai mandala dalam mengurangi stres pada narapidana di Lapas Kelas I Makassar. In *Jurnal Psikologi Udayana* (Vol. 7, Issue 1).

- Sugiyono (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabet.
- Suryani, N., Jailani, Ms., Suriani, N., Raden Mattaher Jambi, R., & Sulthan Thaha Saifuddin Jambi, U. (n.d.). *Konsep Populasi dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau Dari Penelitian Ilmiah Pendidikan*. <http://ejournal.yayasanpendidikandzurriyatulquran.id/index.php/ihsan>
- Ulfa, R. (2021). Variabel penelitian dalam penelitian pendidikan. *Al-Fathonah*, 1(1), 342-351.
- Veronika. (2021). *Hubungan Dukungan Keluarga dan Stres dengan Self Management pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 di Puskesmas Sukono*. February, 6.
- Yulfitria, F., Kusumastuti, A., & Ichwan, E. Y. (2018). Nutritional Status Associated with Menstruation Disorders. *Journal-Aipkind.or.Id The Southeast Asian Journal of Midwifery*, 4(1), 1–7.



LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Penelitian

Jadwal Penelitian

Kegiatan	Juni 2024	Juli 2024	Agustus 2024	September 2024	Oktober 2024	November 2024	Desember 2024	Januari 2025
Penentuan tema								
Penyusunan proposal								
Ujian proposal								
Uji etik								
Pengambilan data hasil penelitian								
Penyusunan hasil penelitian								
Ujian hasil penelitian								

Lampiran 2 Ijin Studi Pendahuluan



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT
Sekretariat : Jl. Yos Sudarso no. 461 Gombong, Kebumen Telp. (0287)472433
Email: lppm@unimugo.ac.id Web: <http://unimugo.ac.id/>

No : 719.5/II.3.AU/PN/VIII/2024
Hal : Permohonan Ijin
Lampiran : -

Gombong, 08 Agustus 2024

Kepada :
Yth. Dekan S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gombong

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Teriring do'a semoga kita dalam melaksanakan tugas sehari-hari senantiasa mendapat lindungan dari Allah SWT. Aamiin

Sehubungan dengan akan dilaksanakannya penelitian bagi mahasiswa Keperawatan Program Sarjana Universitas Muhammadiyah Gombong, dengan ini kami mohon kesediaannya untuk memberikan ijin kepada mahasiswa kami:

Nama : Aprilya Wulandari
NIM : 2021020017
Judul Penelitian : Hubungan Aktivitas Fisik dan Tingkat Stress dengan kejadian Premenstrual Syndrome pada Mahasiswi Program Studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gombong
Keperluan : Ijin Studi Pendahuluan

Demikian atas perhatian dan ijin yang diberikan kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Kepala LPPM
Universitas Muhammadiyah Gombong



Amika Dwi Asti, M.Kep

Lampiran 3 Jawaban Surat Ijin Studi Pendahuluan



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Jl. Yos sudarso No. 461 Gombong, Kebumen 54411 Telp./Fax. (0287) 472433, 473750
Website : www.unimugo.ac.id Email : fikes@unimugo.ac.id

Nomor : 0878.2/II.3.AU/PN/IX/2024
Perihal : **Balasan Ijin Studi Pendahuluan**

Tanggal **20 Robi'ul Awwal 1446 H**
23 September 2024 M

Yth :
Sdr. Apriliya Wulandari

Mahasiswa Prodi Keperawatan Program Sarjana

Universitas Muhammadiyah Gombong

Di Tempat

Assalamu'alaikum, Wr. Wb.

Teriring do'a semoga kita dalam melaksanakan tugas sehari-hari selalu mendapatkan lindungan Allah SWT. Amin

Berkenaan dengan surat saudara nomor : 719.5/II.3.AU/PN/VIII/2024 tanggal 08 Agustus 2024 tentang Permohonan Ijin Studi Pendahuluan untuk penelitian dengan judul "Hubungan Aktivitas Fisik dan tingkat Stress dengan Kejadian Premenstrual Syndrome pada Mahasiswi Program Studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gombong", pada prinsipnya kami memberikan ijin untuk studi pendahuluan tersebut. Adapun Jumlah mahasiswi semester 3 : 121 orang, semester 5 : 124 orang dan semester 7 : 95 orang.

Demikian kami sampaikan, atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum wr. wb.



Lampiran 4 Surat Ijin Penelitian



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT
Sekretariat : Jl. Yos Sudarso no. 461 Gombong, Kebumen Telp. (0287)472433
Email: lppm@unimugo.ac.id Web: http://unimugo.ac.id/

No : 1119.5/IL.3.AU/PN/I/2025
Hal : Permohonan Ijin
Lampiran : -

Gombong, 22 Januari 2025

Kepada :
Yth. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Teriring do'a semoga kita dalam melaksanakan tugas sehari-hari senantiasa mendapat lindungan dari Allah SWT. Aamiin

Sehubungan dengan akan dilaksanakannya penelitian bagi mahasiswa Keperawatan Program Sarjana Universitas Muhammadiyah Gombong, dengan ini kami mohon kesediaannya untuk memberikan ijin kepada mahasiswa kami:

Nama : Aprilya Wulandari
NIM : 2021020017
Judul Penelitian : Hubungan Aktivitas Fisik dan Tingkat Stress dengan Kejadian Premenstrual Syndrome(Pms) pada Mahasiswi Program Studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gombong
Keperluan : Ijin Penelitian

Demikian atas perhatian dan ijin yang diberikan kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Kepala LPPM
Universitas Muhammadiyah Gombong



Amika Dwi Asti, M.Kep

Lampiran 5 lolos etik



KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG

eCertificate

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL
EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"
Nomor : 025.6/II.3.AU/F/KEPK/I/2025

No. Protokol : 1111600020



Peneliti
Researcher : Aprilya Wulandari
(Eka Riyanti, M.Kep.,Sp.Mat)

Nama Institusi
Name of The Institution : KEPK Universitas Muhammadiyah Gombong

"HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN TINGKAT STRESS
DENGAN KEJADIAN PREMENSTRUAL SYNDROME
(PMS) PADA MAHASISWI PROGRAM STUDI S1
KEPERAWATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
GOMBONG"

"THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY
AND STRESS LEVELS WITH THE INCIDENCE OF
PREMENSTRUAL SYNDROME (PMS) IN
UNDERGRADUATE NURSING STUDY PROGRAM
STUDENTS AT MUHAMMADIYAH UNIVERSITY
GOMBONG"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 20 Januari 2025 sampai dengan tanggal 20 Januari 2026

This declaration of ethics applies during the period January 20, 2025 until January 20, 2026

January 20, 2025
Professor and Chairperson,



Ning Iswati, M.Kep

Lampiran 6 Permohonan Menjadi Responden

LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada. Yth

Calon Responden

Di Tempat

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Dengan Hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini adalah mahasiswa Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Muhammadiyah Gombong

Nama : Aprilya Wulandari

NIM : 2021020012

Akan mengadakan penelitian tentang "Hubungan Aktivitas Fisik Dan Tingkat Stress Dengan Kejadian *Premenstrual Syndrome*(Pms) Pada Mahasiswi Program Studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gombong”

Penelitian ini tidak akan berdampak buruk bagi saudara/I sebagai partisipan. Kerahasiaan semua informasi yang diberikan akan dijaga dan hanya digunakan untuk penelitian. Apabila saudara/i menyetujui maka dengan ini saya mohon kesediaan partisipan untuk menandatangani lembar persetujuan dan menjawab pertanyaan-pertanyaan yang saya ajukan dalam proses wawancara dan apabila saudara/I menolak menjadi partisipan, saudara/I bisa mengundurkan diri dan menolak penandatanganan surat pernyataan saya diberikan oleh peneliti.

Atas bantuan dan kerja samanya, saya ucapkan terima kasih.

Lampiran 7 Lembar Persetujuan Menjadi Responden

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :

Umur :

Pendidikan :

Alamat :

Saya menyatakan bersedia untuk berpartisipasi menjadi partisipan dan sudah mendapatkan penjelasan terkait prosedur penelitian yang akan dilakukan oleh mahasiswa Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Muhammadiyah Gombong tentang " Hubungan Aktivitas Fisik Dan Tingkat Stress Dengan Kejadian *Premenstrual Syndrome*(Pms) Pada Mahasiswi Program Studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gombong”

Saya menyadari bahwa penelitian ini tidak menimbulkan dampak negatif terhadap saya, sehingga jawaban yang saya berikan adalah yang sebenarnya dan data yang mengenai saya dalam penelitian ini akan dijaga kerahasiaannya oleh peneliti. Semua berkas yang menyantumkan identitas saya hanya akan digunakan untuk keperluan pengolahan data dan bila sudah tidak digunakan lagi akan dimusnahkan. Demikian persetujuan ini saya tanda tangani dengan sukarela tanpa ada paksaan dari pihak manapun. Apabila saudara/i masih ada yang perlu ditanyakan, saudara/i dapat menghubungi peneliti di nomor 085960200083.

Atas bantuan dan kerja samanya saya ucapkan terimakasih

Lampiran 8 Instrumen Penelitian

KUESIONER AKTIVITAS FISIK

Data demografi responden

Nama :

Umur :

Semester :

Petunjuk: Untuk setiap pertanyaan pilihan lingkari jawaban yang sesuai dan untuk pertanyaan tanpa pilihan, jawab sesuai yang sering dilakukan.

Jenis Aktivitas	Jenis Kegiatan	Contoh Aktivitas
Aktivitas ringan	75% dari waktu yang digunakan adalah untuk duduk atau berdiri dan 25% untuk kegiatan berdiri dan berpindah	Duduk, berdiri, mencuci piring, memasak, menyetrika, bermain musik, menonton tv, mengemudikan kendaraan, berjalan perlahan
Aktivitas sedang	40% dari waktu yang digunakan adalah untuk duduk atau berdiri dan 60% adalah untuk kegiatan kerja khusus dalam bidang pekerjaannya	Menggosok lantai, mencuci mobil, menanam tanaman, bersepeda pergi dan pulang beraktivitas, berjalan sedang dan cepat, bowling, golf, berkuda, bermain tenis meja, berenang, voli.
Aktivitas berat	25% dari waktu yang digunakan adalah untuk duduk atau berdiri dan 75% adalah untuk kegiatan kerja khusus dalam bidang pekerjaannya	Membawa barang berat, berkebun, bersepeda (16-22km/jam), bermain sepak bola, bermain basket, gym angkat berat, berlari.

Kode	Pertanyaan	Jawaban	Rumus MET
Aktivitas saat bekerja/belajar/sekolah (selama 7 hari yang lalu)			
P1	Apakah dalam pekerjaan sehari-hari anda memerlukan aktivitas yang berat?	Ya 1 Tidak 2 (ke no 4)	8.0 x menit aktivitas berat x jumlah hari
P2	Berapa hari dalam seminggu anda melakukan aktivitas berat ?	Jumlah hari :	
P3	Berapa lama dalam 1 hari anda melakukan aktivitas berat ?	Jam : Menit	
P4	Apakah dalam pekerjaan sehari-hari anda memerlukan aktivitas dengan intensitas yang sedang ?	Ya 1 Tidak 2 (ke no 7)	4.0 x menit aktivitas sedang x jumlah hari
P5	Berapa hari dalam seminggu anda melakukan aktivitas sedang ?	Jumlah hari :	
P6	Berapa lama dalam 1 hari anda melakukan aktivitas sedang tersebut ?	Jam : Menit	
Perjalanan dari suatu tempat ke tempat lain (yang paling dominan atau rutin dilakukan selama 7 hari yang lalu)			
P7	Apakah anda berjalan kaki atau bersepeda minimal 10 menit untuk pergi dari tempat tinggal anda ke sekolah ?	Ya 1 Tidak 2 (ke no 10)	3.3 x menit aktivitas berjalan atau bersepeda x jumlah hari
P8	Berapa hari dalam seminggu anda melakukan aktivitas tersebut ?	Jumlah hari :	

P9	Berapa lama dalam 1 hari anda melakukan aktivitas tersebut ?	Jam : Menit	
Aktivitas pada saat senggang atau saat rekreasi selama 7 hari yang lalu (kegiatan ini diluar kegiatan sekolah dan berpergian dari suatu tempat ke tempat yang lain yang sudah disebutkan diatas)			
P10	Apakah anda melakukan olahraga berat atau rekreasi dengan aktivitas berat minimal 10 menit dalam seminggu terakhir ini ?	Ya 1 Tidak 2 (ke no 13)	8.0 x menit aktivitas berjalan atau bersepeda x jumlah hari
P11	Berapa kali dalam seminggu anda melakukan aktivitas tersebut ?	Jumlah hari :	
P12	Berapa lama dalam 1 hari anda melakukan aktivitas tersebut?	Jam : Menit	
P13	Apakah anda melkaukan olahraga dengan intensitas yang sedang atau rekreasi dengan aktivitas sedang minimal 10 menit dalam seminggu terakhir ini ?	Ya 1 Tidak 2 (ke no 16)	4.0 x menit aktivitas berjalan atau bersepeda x jumlah hari
P14	Berapa hari dalam seminggu anda melakukan aktivitas tersebut ?	Jumlah hari :	
P15	Berapa lama dalam 1 hari anda melakukan aktivitas tersebut ?	Jam : Menit	
Aktivitas menetap yang dilakukan selama 7 hari yang lalu (<i>sedentary behavior</i>)			

P16	Berapa lama biasanya anda duduk atau berbaring dalam sehari ?	Jam : Menit	
-----	---	-------------	--

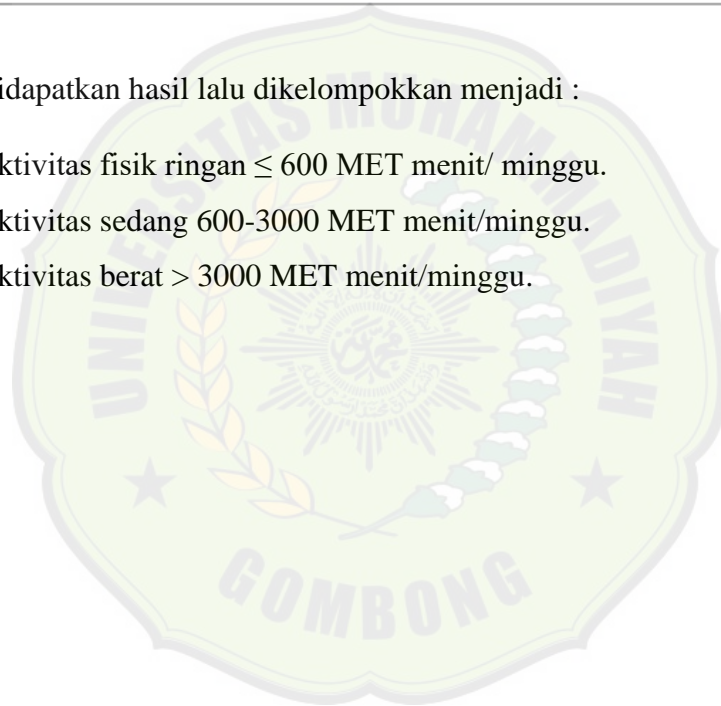
Rumus :

Total aktivitas fisik MET menit/minggu

$$= [(P2 \times P3 \times 8) + (P5 \times P6 \times 4) + (P8 \times P9 \times 4) + (P11 \times P12 \times 8) + (P14 \times P15 \times 4)]$$

Setelah didapatkan hasil lalu dikelompokkan menjadi :

- 1) Aktivitas fisik ringan \leq 600 MET menit/ minggu.
- 2) Aktivitas sedang 600-3000 MET menit/minggu.
- 3) Aktivitas berat $>$ 3000 MET menit/minggu.



KUESIONER TINGKAT STRES

Data demografi responden

Nama :

Umur :

Semester :

Petunjuk : pada lembar pertanyaan dibawah, jawaban diisi pada bagian kolom yang tersedia dibagian kanan pertanyaan dengan mengisi centang atau *check list* (✓).

Keterangan :

TP = tidak pernah

KK = kadang-kadang

S = sering

SL = selalu

No	Pernyataan	TP (0)	KK (1)	S (2)	SL (3)
1.	Saya mudah menjadi marah karena hal-hal kecil atau sepele				
2.	Saya mudah cenderung bereaksi berlebihan pada situasi				
3.	Saya mengalami kesulitan untuk relaksasi atau bersantai				
4.	Saya mudah merasa kesal				
5.	Saya mudah merasa banyak menghabiskan energi karena cemas				
6.	Saya mudah menjadi tidak sabaran				
7.	Saya mudah tersinggung				
8.	Saya mengalami sulit untuk beristirahat				

9.	Saya mudah menjadi marah				
10.	Saya mengalami kesulitan untuk tenang setelah sesuatu yang mengganggu				
11.	Saya mengalami sulit untuk mentoleransi gangguan-gangguan terhadap hal yang sedang dilakukan				
12.	Saya berada pada keadaan tegang				
13.	Saya tidak dapat memaklumi hal apa pun yang menghalangi hal yang sedang anda lakukan				
14.	Saya mudah gelisah				
Total skor					

Keterangan : Jumlahkan skor dari 14 item yang mengukur stres dalam kuesioner DASS-42. Setiap item dinilai dengan skala 0 hingga 3, sesuai intensitas gejala yang dirasakan.

Hasil dari kuesioner ini dikategorikan menjadi :

- Normal = 0-14
- Ringan = 15-18
- Sedang = 19-25
- Berat = 26-33
- Sangat Berat = >34

KUESIONER PREMENSTRUASI SINDROM

Data demografi responden

Nama :

Usia :

Semester :

Gejala – gejala dibawah ini, merupakan gejala yang akan terjadi selama fase premenstruasi atau terjadi sebelum menstruasi. Fase ini akan dimulai sekitar tujuh hari sebelum siklus menstruasi dimulai dan berakhir saat menstruasi dimulai.

Petunjuk : Untuk setiap gejala dibawah ini, beri tanda centang (✓) pada angka yang paling sesuai menggambarkan intensitas gejala premenstruasi yang kamu alami selama siklus terakhir menstruasi.

Keterangan:

TM = tidak mengalami

SR = sangat ringan

R = ringan

S = sedang

B = berat

E = ekstrim

No	Pertanyaan	TM (1)	SR (2)	R (3)	S (4)	B (5)	E (6)
1.	Payudara terasa nyeri, terjadi pembengkakan pada payudara						

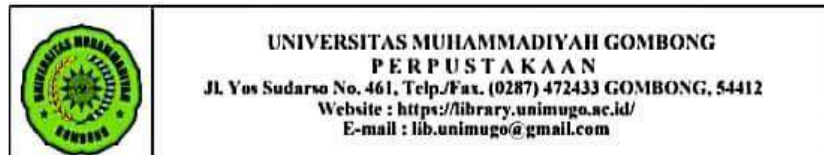
2.	Merasa tidak mampu atau tidak sanggup mengatasi masalah.						
3.	Merasa dibawah tekanan atau merasa tertekan						
4.	Mudah marah atau tempramental						
5.	Merasa sedih atau murung						
6.	Nyeri punggung, nyeri sendi dan otot atau kaku sendi						
7.	Berat badan meningkat						
8.	Nyeri pada bagian perut						
9.	Bengkak pada kaki atau pergelangan kaki						
10.	Perut terasa kembung						
Total skor							

Keterangan : Jumlahkan skor dari 10 item yang mengukur premenstrual syndrome dalam kuesioner sPAF. Setiap item dinilai dengan skala 1 hingga 6, sesuai intensitas gejala yang dirasakan.

Hasil dari kuesioner ini dikategorikan menjadi 4 yaitu :

- 1) Tidak memiliki gejala ≤ 15
- 2) Gejala ringan 16-30
- 3) Gejala sedang 31-45
- 4) Gejala berat ≥ 46

Lampiran 9 Uji Plagiarism



SURAT PERNYATAAN CEK SIMILARITY/PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sawiji, M.Sc
NIK : 96009
Jabatan : Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM, dan IT

Menyatakan bahwa karya tulis di bawah ini **sudah lolos** uji cek similarity/plagiasi:

Judul : Hubungan Aktivitas Fisik Dan Tingkat Stress Dengan Kejadian
Premenstrual Syndrome(Pms) Pada Mahasiswi Program Studi S1 Keperawatan
Universitas Muhammadiyah Gombong

Nama : Apriya Wulandari
NIM : 2021020017
Program Studi : S1 Keperawatan
Hasil Cek : 23%

Gombong, 20/01/2025

Pustakawan


(Desy Setjawanati)

Mengetahui,
Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM, dan IT


(Sawiji, M.Sc)

Lampiran 10 Hasil Data Spss

a. Karakteristik Usia

usia

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 19	16	20.8	20.8	20.8
20	28	36.4	36.4	57.1
21	18	23.4	23.4	80.5
22	15	19.5	19.5	100.0
Total	77	100.0	100.0	

b. Karakteristik Semester

semester

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid semester 3	27	35.1	35.1	35.1
semester 5	28	36.4	36.4	71.4
semester 7	22	28.6	28.6	100.0
Total	77	100.0	100.0	

c. Aktivitas fisik

aktivitas fisik

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid ringan	43	55.8	55.8	55.8
sedang	24	31.2	31.2	87.0
berat	10	13.0	13.0	100.0
Total	77	100.0	100.0	

d. Tingkat stress

tingkat stress

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	normal	18	23.4	23.4	23.4
	ringan	3	3.9	3.9	27.3
	sedang	40	51.9	51.9	79.2
	berat	16	20.8	20.8	100.0
	Total	77	100.0	100.0	

e. Premenstrual syndrome

premenstrual syndrome

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	tidak memiliki gejala	4	5.2	5.2	5.2
	gejala ringan	19	24.7	24.7	29.9
	gejala sedang	54	70.1	70.1	100.0
	Total	77	100.0	100.0	

f. Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian premenstrual syndrome

aktivitas fisik * premenstrual syndrome Crosstabulation

			premenstrual syndrome			Total
			tidak memiliki gejala	gejala ringan	gejala sedang	
aktivitas fisik	ringan	Count	0	4	39	43
		% of Total	0.0%	5.2%	50.6%	55.8%
	sedang	Count	1	10	13	24
		% of Total	1.3%	13.0%	16.9%	31.2%
	berat	Count	3	5	2	10
		% of Total	3.9%	6.5%	2.6%	13.0%
Total	Count	4	19	54	77	
	% of Total	5.2%	24.7%	70.1%	100.0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	30.702 ^a	4	.000
Likelihood Ratio	28.142	4	.000
Linear-by-Linear Association	26.420	1	.000
N of Valid Cases	77		

a. 4 cells (44.4%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .52.

g. Hubungan tingkat stress dengan kejadian premenstrual syndrome

tingkat stress ^ premenstrual syndrome Crosstabulation

			premenstrual syndrome			Total
			tidak memiliki gejala	gejala ringan	gejala sedang	
tingkat stress	normal	Count	4	13	1	18
		% of Total	5.2%	16.9%	1.3%	23.4%
	ringan	Count	0	1	2	3
		% of Total	0.0%	1.3%	2.6%	3.9%
	sedang	Count	0	3	37	40
		% of Total	0.0%	3.9%	48.1%	51.9%
	berat	Count	0	2	14	16
		% of Total	0.0%	2.6%	18.2%	20.8%
Total		Count	4	19	54	77
		% of Total	5.2%	24.7%	70.1%	100.0%

Chi-Square Tests


	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	49.687 ^a	6	.000
Likelihood Ratio	51.696	6	.000
Linear-by-Linear Association	38.378	1	.000
N of Valid Cases	77		

a. 8 cells (66.7%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .16.

Lampiran 11 Lembar Bimbingan

 UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PRODI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
Jl. Yos Sudarso No. 461, Telp. Fax. (0287) 472433, Gombong 54412

Nama Mahasiswa : Aprilya Wulandari
NIM : 2021020017
Pembimbing : Eka Riyanti, M.Kep., Sp.Kep.Mat,

Tanggal Bimbingan	Topik/Materi Bimbingan	Paraf Pembimbing
18 Maret 2024	Konsul terkait judul skripsi	
18 Maret 2024	ACC judul skripsi	
25 Juli 2024	Konsul BAB I	
7 Agustus 2024	Revisi BAB I	
7 Agustus 2024	Konsul BAB II	
23 Agustus 2024	Revisi BAB II	
14 September 2024	Konsul BAB III	
27 September 2024	Revisi BAB III	
29 Oktober 2024	ACC Proposal	
06 Januari 2025	Konsul BAB IV	
08 Januari 2025	Revisi BAB IV	
13 Januari 2025	Konsul BAB V	
15 Januari 2025	ACC Hasil Penelitian	

Mengetahui,
Ketua Prodi Keperawatan Program Sarjana,

(Cahyu Septiwi, M.Kep.,Sp. KMB., Ph. D)