

# Hubungan skor aktivitas fisik dengan keluhan sindrom pramenstruasi pada anggota Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Indonesia = The correlation between physical activities score and premenstrual syndrome in members of unit of student activities Universitas Indonesia

Sella Devita, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20413598&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

Sindrom pramenstruasi merupakan kumpulan gejala yang muncul pada fase luteal yang menyebabkan ketidaknyamanan serta penurunan kualitas hidup. Salah satu faktor yang mempengaruhi keluhan sindrom pramenstruasi adalah aktivitas fisik. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan skor aktivitas fisik dengan keluhan sindrom pramenstruasi. Sampel penelitian adalah 104 anggota Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Indonesia. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner aktivitas fisik Baecke dan Shortened Premenstrual Assessment Form. Hasil penelitian menunjukkan sebagian kecil mahasiswi mengalami sindrom pramenstruasi serta tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik total dan sindrom pramenstruasi, namun terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik olahraga dan sindrom pramenstruasi ( $r=-0,230$ ,  $p=0,019$ ). Mahasiswi disarankan untuk melakukan aktivitas olahraga yang cukup dan teratur untuk mengurangi keluhan sindrom pramenstruasi.

.....

Premenstrual syndrome is the symptom which occurs in the luteal phase and cause discomfort and decrease life quality. One of the factors which contribute to premenstrual syndrome is physical activity. The purpose of this study was to determine the correlation between physical activities score and premenstrual syndrome. A sample of this study was 104 members of Unit of Student Activities. Data were collected using Shortened Premenstrual Assessment Form and Baecke physical activity questionnaire. The result showed a small number of students had premenstrual syndrome and there were no significant correlation between total physical activities and premenstrual syndrome, but there was a significant correlation between sport and premenstrual syndrome ( $r=-0,230$ ;  $p=0,019$ ). This study encourages students to do sport regularly and sufficiently to decrease premenstrual syndrome.