

Hubungan antara Aktivitas Fisik, Ansietas, dan Kualitas Tidur dengan Premenstrual Syndrome pada Mahasiswa Reguler = The Correlation between Physical Activity, Anxiety, and Sleep Quality with Premenstrual Syndrome among Regular University Students

Nadya Rasha Hafira, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920550279&lokasi=lokal>

Abstrak

Sistem reproduksi pada perempuan memiliki peran yang sangat penting dimana salah satu tanda penting dari tahap pubertas perempuan adalah dimulainya siklus menstruasi pertama atau menarche. Namun, banyak perempuan yang menghadapi gangguan sebelum awal siklus menstruasi dimulai, yaitu premenstrual syndrome atau sindrom pramenstruasi. Faktor-faktor beragam dapat mempengaruhi kemunculan dan keparahan Premenstrual Syndrome, diantaranya adalah aktivitas fisik, ansietas, dan kualitas tidur. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, metode cross-sectional, dan melibatkan empat jenis kuesioner. Kuesioner-kuesioner yang digunakan mencakup International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSAS), dan Shortened Premenstrual Assessment Form (SPAF). Pengambilan data dilakukan dengan metode quota sampling pada 172 responden. Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis univariate serta analisis bivariate Chi-Square. Ditemukan hasil bahwa sebagian besar responden memiliki derajat premenstrual syndrome berat, tingkat aktivitas fisik sedang, dan kualitas tidur buruk. Temuan utama penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan premenstrual syndrome (p value 0.375, p value >0.05), terdapat hubungan antara ansietas dengan premenstrual syndrome (p value 0.00, p value <0.05), dan hubungan antara kualitas tidur dengan premenstrual syndrome (p value 0.039, p value <0.05).

.....The female reproductive system plays a crucial role, particularly in marking the puberty stage with the onset of the first menstrual cycle or menarche. However, many women encounter disturbances before the initiation of menstruation, known as premenstrual syndrome or PMS. Various factors can influence the occurrence and severity of Premenstrual Syndrome, including physical activity, anxiety, and sleep quality. This research employs a quantitative approach, a cross-sectional method, and involves four types of questionnaires: the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSAS), and Shortened Premenstrual Assessment Form (SPAF). Data collection is conducted through quota sampling method with 172 respondents. Data analysis includes univariate and bivariate Chi-Square analysis. The findings indicate that a majority of respondents experience severe premenstrual syndrome, moderate physical activity levels, and poor sleep quality. The primary research results reveal no significant relationship between physical activity and premenstrual syndrome (p value 0.375, p value >0.05), a significant association between anxiety and premenstrual syndrome (p value 0.00, p value <0.05), and a correlation between sleep quality and premenstrual syndrome (p value 0.039, p value <0.05).