

OLAH RAGA DAN POLA TIDUR BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN *PREMENSTRUAL SYNDROME (PMS)*

Lisnawati

Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

e-mail : bidan_lisna85@yahoo.com

ABSTRACT

PMS are a set of physical, emotional, and behavioral complaints and symptoms that occur in reproductive women which appear cycles around 7-10 days before menstruation and disappears after menstrual blood comes out at a level that is capable of affecting lifestyle and activity. The aim of this research is to know the relationship of exercises and sleeping patterns with the occurrence of PMS at Cirebon Midwifery Student Program. This research is a kind of observational analytic research with cross sectional approach. The population is all female students of Cirebon Midwifery Study Program by purposive sampling, total 141 sample of people taken. The instrument used is the Shortened Premenstrual Assessment Form (SPAF) questionnaire. Data analysis using chi-square. The results of the study showed that most respondents did not exercise regularly (68.8%), most of them had poor sleep patterns (66%), most of them had moderate to severe of PMS (68.8%). Data analysis shows that exercises and sleep patterns have a relationship with PMS events.

Keywords: exercises, sleep patterns, Pre-Menstrual Syndrome (PMS)

ABSTRAK

*Pra Menstrual Syndrome (PMS) adalah sekumpulan keluhan dan gejala fisik, emosional, dan perilaku yang terjadi pada wanita reproduksi, yang muncul secara siklus dalam rentang waktu 7-10 hari sebelum menstruasi dan menghilang setelah darah haid keluar yang terjadi pada suatu tingkatan yang mampu mempengaruhi gaya hidup dan aktivitas. Penelitian bertujuan untuk mengetahui hubungan olah raga dan pola tidur dengan kejadian PMS pada Mahasiswi Program Studi Kebidanan Cirebon. Penelitian ini merupakan jenis penelitian observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi adalah semua mahasiswi Program Studi Kebidanan Cirebon dengan jumlah sampel 141 orang, diambil dengan cara *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner *Shortened Premenstrual Assessment Form (SPAF)*. Analisa data dengan menggunakan *chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden tidak rutin dalam melakukan olahraga (68,8%) , sebagian besar responden mempunyai pola tidur yang buruk (66%),sebagian besar responden mengalami gejala PMS sedang sampai dengan berat (68,8%).Analisa data meunjukkan bahwa olah raga dan pola tidur memiliki hubungan dengan kejadian PMS.*

Kata Kunci : olah raga, pola tidur, Premenstrual Syndrome (PMS)

PENDAHULUAN

Kesehatan remaja menjadi fokus perhatian karena jumlah remaja yang cukup besar. Salah satu masalah kesehatan tersebut yaitu *Premenstrual Syndrome (PMS)*. *PMS* adalah kombinasi gejala yang terjadi sebelum menstruasi dan menghilang dengan keluarnya darah menstruasi, serta dialami oleh banyak wanita sebelum awitan setiap siklus menstruasi (Damayanti, 2013). *American College of Obstetricians and Gynecologist* menyatakan bahwa sedikitnya 85% dari wanita menstruasi mengalami minimal satu dari gejala *PMS* dan umumnya terjadi pada wanita usia 14 – 50 tahun dengan gejala yang bervariasi dan berubah – ubah pada tiap wanita setiap bulannya.(Saryono, 2009).

Penelitian Essel (2007) melaporkan 23% wanita Indonesia mengalami *PMS* dan dari hasil penelitian lainnya dari 260 orang wanita usia subur, ditemukan sebanyak 95% memiliki setidaknya satu gejala *PMS* dengan tingkat *PMS* sedang hingga berat sebesar 3,9%. Prevalensi *PMS* di beberapa daerah di Indonesia bervariasi antara 25 % sampai 45 % (Putri, 2013). Penyebab *PMS* belum

diketahui pasti akan tetapi berdasarkan teori dari berbagai penelitian *PMS* kemungkinan bisa disebabkan oleh faktor-faktor hormonal, kekurangan vitamin-vitamin tertentu, faktor lingkungan, dan keadaan psikologi. Secara fisiologis maka saat fase luteal siklus menstruasi akan terjadi ketidakseimbangan rasio hormon estrogen dan progesteron, di mana estrogen akan menekan progesteron yang menyebabkan gejala fisik berupa retensi natrium, retensi cairan dan edema, serta gejala-gejala fisik lain (Brunner & Suddarth, 2001 dalam Maulana, 2008).

Olahraga memiliki pengaruh terhadap terjadinya *PMS*, karena olahraga merupakan aktivitas fisik yang dapat memperbaiki aliran darah dan pelepasan hormon endorphin, apabila seseorang tidak melakukan olahraga dapat berpengaruh terhadap tingkat gejala *PMS*(Holmes dkk., 2010 dalam Arantika Meidya Pratiwi 2014). Tidak sependapat dengan Damayanti (2013) yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara olahraga dengan kejadian *PMS*(Bakker,etc.2007;Brunner, Suddart.2001).

Pola tidur merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan *PMS*, dimana pola tidur yang baik dapat memperingan terjadinya gejala *PMS*. Baik atau buruknya pola tidur dapat mempengaruhi sekresi berbagai hormon yang ada dalam tubuh (Shecter dan Boivin, 2010 dalam Kartikasari, I. 2015). Sesuai dengan Bakker, dkk(2010) bahwa pola tidur tidak baik akan meningkatkan keparahan dari gejala *PMS*.

Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan pada mahasiswi Program Studi DIV Kebidanan Cirebon Tahun Akademik 2016/2017, dari 37 mahasiswi terdapat 20 mahasiswi (54%) yang mengalami *PMS* dan dirasakan sangat mengganggu kegiatan belajar ataupun aktivitas lain.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Jumlah sampel sebanyak 141 orang mahasiswi, yang diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Variabel olah raga dan pola tidur menggunakan kuesioner (12 pertanyaan) yang diisi oleh responden.

Data *PMS* diperoleh dari hasil pengisian *Shortened Premenstrual Assessment Form (SPAF)* oleh responden. Kuesioner ini merupakan ringkasan dari *Premenstrual Assessment Form (PAF)* yang terdiri dari 95 pertanyaan (Allen dkk., 1991). *SPAF* merupakan kuesioner yang sudah dibakukan bersifat tetap dan sudah dan sudah teruji validitas dan reliabilitasnya (Allen dkk., 1991). Dimana berdasarkan penelitian yang dilakukan di Korea, diketahui bahwa keandalan dari kuesioner ini adalah 0,80 konsistensi internal (*Cronbach alpha*) adalah 0,91 dan korelasi antara *coefficiency score* adalah 0,92 (Lee dkk., 2002). Disamping itu instrumen ini juga sudah digunakan oleh berbagai penelitian *PMS* diluar maupun didalam Negeri dan masih di gunakan sampai sekarang (Kartikasari, 2014; Karaman, dkk. 2012). Analisa data dengan menggunakan *chi square*.

HASIL

Karakteristik responden berdasarkan Kebiasaan Olahraga

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa sebagian besar responden tidak rutin melakukan olahraga yakni sebanyak 97 orang (68,8%).

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasar Kebiasaan Olahraga di Prodi DIV Kebidanan Cirebon

Kategori Olahraga	Jumlah	%
Rutin	44	31,2
Tidak rutin	97	68,8
Total	141	100

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasar Pola Tidur di Prodi DIV Kebidanan Cirebon

Kategori Pola Tidur	Jumlah	%
Baik	48	34
Buruk	93	66
Total	141	100

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa sebagian besar responden mempunyai pola tidur yang buruk, yakni 93 orang (66%).

Hubungan Olahraga dengan Kejadian PMS

Tabel 4. Hubungan Olahraga dengan Kejadian PMS Mahasiswi di Prodi DIV Kebidanan Cirebon

Kategori Olahraga	PMS				Total		P value
	Tidak ada gejala hingga ringan		Gejala sedang hingga berat		n	%	
	n	%	n	%			
Rutin	25	56,8	19	43,2	44	100	
Tidak Rutin	19	19,6	78	80,4	97	100	0,00

Berdasarkan uji statistik dengan menggunakan uji *Chi-square* diperoleh nilai q value sebesar 0,00. Karena q value \leq

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami kejadian PMS dengan kategori gejala sedang hingga berat yakni 97 orang (68,8%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasar Kejadian PMS di Prodi DIV Kebidanan Cirebon

Kategori PMS	Jumlah	%
Tidak ada gejala hingga ringan	44	31,2
Gejala sedang hingga berat	97	68,8
Total	141	100

Uji statistik dengan menggunakan uji *Chi-square* diperoleh nilai q value sebesar 0,00. Karena q value \leq α , sehingga keputusannya H_0 ditolak, artinya terdapat hubungan antara Olahraga dengan kejadian PMS

α , sehingga keputusannya H_0 ditolak, artinya terdapat hubungan antara Pola Tidur dengan kejadian PMS.

Hubungan Pola Tidur dengan Kejadian PMS

Tabel 4. Hubungan Pola Tidur dengan Kejadian PMS Mahasiswi di Prodi DIV Kebidanan Cirebon

Pola Tidur	PMS				Total	P value
	Tidak ada gejala hingga ringan		Gejala sedang hingga berat			
	n	%	n	%		
Rutin	27	56,3	21	43,8	48	100
Tidak Rutin	17	18,3	76	81,7	93	100

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan sebagian besar Mahasiswi Program Studi Kebidanan Cirebon mayoritas mengalami PMS gejala sedang hingga berat sebanyak 97 orang (68,8%). Dari 10 item pertanyaan dalam kuesioner rata-rata mahasiswi sering merasakan gejala-gejala PMS setiap bulannya baik fisik maupun psikologis seperti gejala fisik dari 5 pertanyaan yang sering dirasakan yaitu, perut merasa tidak nyaman pada saat akan menstruasi dialami oleh mahasiswi sebanyak 24%, payudara terasa nyeri pada saat ditekan atau tanpa ditekan, dan terjadi pembesaran menjelang menstruasi dirasakan sebanyak 22%, sakit punggung, sendi dan otot dirasakan sebanyak 16%, sedangkan gejala psikologis dari 5 pertanyaan rata-rata mengalami gejala seperti sensitive terhadap penolakan, mudah menangis, tersinggung sebanyak 28%, merasa dibawah tekanan tertekan

atau cemas sebanyak 10%. Dari uraian di atas dapat disampaikan peneliti bahwa semua gejala tersebut dia atas merupakan pengaruh hormon. Sesuai dengan Suparman (2011) bahwa remaja mengalami gejala PMS seperti gejala fisik dan psikologis dikarenakan pengaruh hormonal menjelang menstruasi .

Hubungan Olah Raga dengan Kejadian PMS

Sebagian besar mahasiswi Program Studi Kebidanan Cirebon tidak rutin dalam melakukan olahraga. Banyak mahasiswi yang mengatakan tidak rutinnya olahraga karena rutinitas yang banyak setiap harinya jadi terkadang lupa atau malas melakukan olahraga.

Hasil penelitian aktivitas olahraga didapatkan hasil bahwa 44,4% responden berolahraga secara rutin dan 68,8% berolahraga tidak rutin. Pada kelompok responden yang berolahraga rutin

menyatakan bahwa tidak ada gejala hingga gejala ringan 56,8% sedangkan kelompok olahraga yang tidak rutin mengalami *PMS* sedang hingga berat yakni 80,4 %. Berdasarkan hasil uji *Chi-square* diperoleh *qvalue* 0,00 ($<0,05$), menunjukkan bahwa H_0 ditolak atau hipotesis penelitian diterima yaitu ada hubungan antara olahraga dengan kejadian *PMS*. Artinya mahasiswi yang tidak rutin melakukan olahraga akan cenderung mengalami gejala *PMS* lebih banyak dibandingkan yang melakukan olahraga rutin. Hal ini sesuai tinjauan teori menurut Saryono dan Sejati (2009) yang menyatakan bahwa pada sebagian besar wanita, olahraga mampu mengurangi gejala *PMS* yaitu mengurangi kelelahan, stres dan meningkatkan kesehatan tubuh.

Olahraga meningkatkan rangsang simpatis, yaitu suatu kondisi yang menurunkan detak jantung dan mengurangi sensasi cemas sehingga responden yang berolahraga rutin dapat mengurangi gejala-gejala *PMS*. Banyaknya rutinitas serta tugas yang dikerjakan setiap harinya oleh mahasiswi kebidanan membuat mahasiswi mengabaikan pola

olahraga yang rutin setiap minggunya sehingga banyak mahasiswi yang cenderung mengalami *PMS* sedang sampai berat. Selain itu ditambah dengan waktu olahraga rutin yang tidak ideal dalam melakukan olahraga (Maulana,R.2008).Sesuai dengan Saryono *et al* (2008) menyatakan bahwa olahraga sangat berpengaruh terhadap terjadinya *PMS*, karena dengan olahraga rutin dan berkelanjutan dapat terjadi peregangan otot-otot sehingga melancarkan aliran darah dan pelepasan *Endorphin* karena hormon *Endorphin* memacu rasa rilek . Hal ini membuktikan olahraga yang teratur mencegah dan mengurangi *PMS* karena apabila tidak melakukan olahraga rutin hormon estrogen akan lebih tinggi sehingga kemungkinan akan terjadi *PMS* lebih besar.

Penelitian ini sesuai dengan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi (2012) terhadap mahasiswi Program Studi DIV Pendidik Fakultas Kedokteran Universitas sebelas Maret Surakarta yang menyatakan bahwa ada hubungan yang bermakna antara olahraga dengan kejadian *PMS* dengan nilai *P value* = 0,00.

Hubungan Pola tidur dengan kejadian PMS

Sebagian besar mahasiswi Program Studi Kebidanan Cirebon memiliki pola tidur yang buruk. Hal tersebut dilihat dari komponen utama dalam kuesioner seperti pada kualitas tidur buruk sebanyak 22%, letensi tidur (kesulitan memulai tidur) sebanyak 16%, gangguan tidur sebanyak 32%, penggunaan obat tidur 6%, dan gangguan aktivitas disiang hari sebanyak 24%. Dikatakan pola tidur buruk karena rata-rata mahasiswi memiliki kualitas tidur yang kurang baik , seperti kebiasaan tidur larut malam. Dari hasil wawancara dengan responden disampaikan bahwa mereka sulit tidur (*insomnia*) dan membutuhkan waktu yang lama untuk merasakan tidur yang lelap ± 2 jam, selain itu pada saat sedang melakukan praktik di RS atau Puskesmas sering kali tidak tidur, sehingga pola tidur tidak terjadwal dengan baik. Rata-rata mahasiswi memiliki durasi tidur 5-6 jam. Sering kali juga terjadi pada saat tidur terbangun karena ingin ke toilet, mengalami mimpi buruk 2-3 kali dalam seminggu. Kejadian tersebut di atas disebabkan karena tidur yang tidak tenang, sedang mengalami stres, sehingga

tidur sering merasa terganggu, dan tiba-tiba terbangun ditengah malam, dan kemudian sulit untuk tidur kembali, . Walaupun mahasiswi banyak yang mengalami masalah dalam pola tidur akan tetapi mereka tidak mengkonsumsi obat-obatan yang dapat membantu untuk tidur karena adanya pengetahuan pada diri mereka bahwa dengan mengkonsumsi obat-obatan tersebut akan menjadi suatu kebiasaan yang tidak baik. Pola tidur yang buruk juga berpengaruh pada aktivitas disiang hari seperti banyaknya mahasiswi yang mengantuk pada saat belajar dikelas, menyetir, dan kegiatan lainnya.

Responden dengan pola tidur baik, menyatakan tidak ada gejala hingga hanya gejala *PMS* ringan ; sedangkan responden dengan pola tidur buruk , mayoritas responden mengalami *PMS* sedang hingga berat.

Berdasarkan hasil uji *Chi-square* diperoleh *qvalue* 0,00 ($<0,05$), yang menunjukkan bahwa H_0 ditolak atau hipotesis penelitian diterima yaitu ada hubungan antara pola tidur dengan kejadian *PMS*. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang serupa dengan menggunakan

kuesioner PSQI, menemukan bahwa PMS memiliki hubungan dengan pola tidur (Cheng dkk.,2013, dalam Karaman 2012). Dimana pola tidur yang baik (tidur tanpa gangguan) ternyata dapat meringankan gejala PMS. Artinya mahasiswi yang mengalami pola tidur tidak baik akan berpeluang mengalami gejala PMS baik sedang maupun berat.

Buruknya latensi tidur dan kualitas tidur pada mahasiswi kebidanan dapat disebabkan karena rutinitas yang berlebih (praktik lapangan, jadwal yang tidak banyak tugas). Selain itu juga dipengaruhi dari penggunaan media elektronik khususnya handphone. Sesuai dengan Meilani (2014) bahwa terdapat hubungan antara frekuensi penggunaan handphone dan durasi penggunaannya dengan kualitas tidur. Sesuai pula dengan teori Shechter dan Boivin (2010) bahwa tidur merupakan salah satu faktor yang memiliki keterkaitan dengan PMS, dimana pola tidur yang baik (tidur tanpa gangguan) ternyata dapat memperingan gejala PMS.

KESIMPULAN

1. Sebagian besar responden tidak rutin dalam melakukan olahraga (68,8%)
2. Sebagian besar responden mempunyai pola tidur yang buruk (66%)
3. Sebagian besar responden mengalami gejala PMS sedang sampai dengan berat (68,8%).
4. Olah raga dan pola tidur memiliki hubungan dengan kejadian PMS

Saran

Penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk penelitian lebih lanjut tentang variabel lain yang mempengaruhi kejadian PMS dengan menggunakan teknik kualitatif agar penggalan datanya lebih optimal.

REFERENSI

- Allen, dkk.(1991). The Shortened Premenstrual Assessment Form. *J Reprod Med*, 36, 769-72.
- Bakker ,F.C ., Kahan , T,L.,Trinder, J.dan Colrain, I. M.(2007). *Sleep Quality And The Sleep Electroencephalogram In Women With Severe Premenstrual Syndrome of Journal .Sleep*, 30, 1283-1291

- Brunner & Suddarth. (2001). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*, Jakarta: EGC.
- Cheng, S. H., Shih , C. C., Yang . Y. K., Chen, K. T. Chang, Y. H. Dan Yang, Y. C. (2013). *Factors Associated With Premenstrual Syndrome A survey Of New Female University Students. Kaohsiung Journal Of Medical Sciences* 29,6
- Damayanti, S.(2013). Faktor –faktor yang berhubungan dengan *Premenstrual Syndrome* pada mahasiswa DIV Kebidanan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan U'budiyah Bunda. *Jurnal Keperawatan*.
[Http://180.241122.205/Docti/SITIDAMAYANTI-Skripsi-Maya.Pdf](http://180.241122.205/Docti/SITIDAMAYANTI-Skripsi-Maya.Pdf).Diakses Pada Tanggal 05-11-2016
- Karaman H. I. O., Tanriverdi , G. Dan Degimenci , Y. (2012). *Subjective Sleep Quality In Premenstrual Syndrome . Jurnal Gynecological Endocrinologi*
- Kartikasari,I. (2014) Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian *Premenstruasi Syndrome* pada sisiwi SMA 112 Jakarta Tahun 2015. *Jurnal Kebidanan*
- Lee ,dkk.(2002). The Standardization Of The Shortened Premenstrual Assessment Form And Applicability On The Internet . *J Korean Neuropsychiatr Assoc* , 41, 8
- Maulana, R. (2008). *Hubungan Karakteristik Wanita Usia Produktif dengan Premenstrual Syndrome (PMS) di Poli Obstetri dan Gynekology RSUD dr. Zainoel Abidin Banda Aceh. Jurnal Kedokteran*
- Meilani.(2014). *Pengaruh Penggunaan Media Elektronik Terhadap Kualitas Tidur Siswa-Siswi SMA Santo Thomas I Medan*. Skripsi , Universitas Sumatera Utara.
- Pratiwi,A.M.(2014). *Aktivitas Olabraga dengan Kejadian Sindrom Premenstruasi pada Anggota Perempuan UKM INKAI UNS Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Alma Ata Yogyakarta Jalan Ringroad Barat Daya No 1 Tamantirto, Kasihan, Bantul Yogyakarta*. Diakses pada tanggal 23-11-2016
- Putri, R. P. D. P. (2013).*Hubungan antara Derajat Sindrom Pramenstruasi dan Aktivitas Fisik dengan Perilaku Makan pada Remaja Putri*.

Universitas Diponegoro Semarang.

Diakses pada tanggal 14-11-2016

Saryono.(2009). *Sindrom Pramenstruasi*.

Pustaka Pembangunan Nusantara :
jakarta

Shechter, A. Dan Boivin, D . B .(2010).

*Sleep, Hormones , and Cicardian
Rhythms throughout the Menstrual Cycle
in Healthy Women and Women With
Premenstrual Dysphoric Disorder .
International Journal of Endocrinology
2010:17*

Suparman.(2011). *Premenstrual Syndrome*.

Jakarta: EGC