

**PENGARUH SENAM AEROBIK TERHADAP PENURUNAN GEJALA PRAMENSTRUAL SYNDROME PADA REMAJA PUTRI DI SMPN 1 BANGKALAN**

*The Effect Of Aerobic Exercise To The Decrease Of Premenstrual Syndrome Symptoms Of Young Girl In Smpn 1 Bangkalan*

Novi Anggraeni,\*)

\*) *Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Ngudia Husada Madura*

**ABSTRACT**

*Premenstrual Syndrome is a troublesome physical, psychological and behavioral phenomenon that is not caused by organic disease, which regularly recurs during the cycle phase undergoing regression or disappearing during menstrual periods. The purpose of this study was to analyze the effect of decreased physical symptoms of pre menstrual syndrome before and after aerobic exercise on adolescent girls SMPN 1 Bangkalan.*

*The research design used is Pre Experiment type One Group Pre-Test Post-Test Design. The dependent variable in this study is the physical symptoms of pramenstrual syndrome, whereas the independent variable is aerobic exercise. The population in this research is 45 people, with the sample number of 16 people in February 2017 in the working area of SMPN 1 Bangkalan, the sampling method using Probability Sampling by Simple Random Sampling, taking data using questionnaire sheet and using Wilcoxon Signed Rank Test*

*The results showed that before aerobic exercise was given (87.5%) teenage girls experienced pramenstrual syndrome physical symptoms with moderate category and after given aerobic gymnastics most (81,25%) adolescent had physical symptoms of Pramenstrual Syndrome with light category. Wilcoxon Signed Rank Test Analysis shows that  $\alpha = 0,05$  and  $p = 0,01$  thus  $p < \alpha$  so that  $H_0$  is rejected and  $H_a$  accepted that there is influence of aerobic gymnastics toward decreasing of physical symptoms of pre menstrual syndrome in juvenile girl SMPN 1 Bangkalan.*

*The physical symptoms of Pramenstrual Syndrome, can be corrected by improving lifestyle changes such as aerobic exercise to reduce the symptoms that arise. Many other benefits of aerobic exercise for health such as increasing stamina and endurance*

*Keywords: Pramenstrual Syndrome , Aerobic*

*Correspondence : Novi Anggraeni Jl. R.E. Martadinata Bangkalan, Indonesia.*

## PENDAHULUAN

Beberapa wanita pada masa menstruasi bisa menjadi masa-masa yang sangat menyiksa. Akibat adanya gangguan-gangguan pada siklus menstruasi mereka. Adapun gangguan menstruasi yang paling sering dikeluhkan oleh sebagian wanita antara lain PMS (Susanto, 2008). PMS adalah gejala fisik, psikologis dan perilaku yang menyusahkan yang tidak disebabkan oleh penyakit organik, yang secara teratur berulang selama fase siklus banyak mengalami regresi atau menghilang selama waktu haid yang tersisa PMS ditandai dengan beberapa atau gejala seperti perasaan depresi, keputusasaan, perubahan nafsu makan atau menginginkan makanan tertentu, kemarahan, emosi yang labil, konstipasi dan penurunan daya konsentrasi (Maulana, 2008). Menstruasi merupakan siklus buatan yang normal terjadi pada wanita pada usia subur, namun jika disertai dengan berbagai keluhan yang berat dan periodik setiap menjelang menstruasi maka kondisi patologislah yang mungkin terjadi (Saryono, 2009).

Berdasarkan laporan WHO (*World Health Organization*) PMS memiliki prevalensi lebih tinggi dinegara-negara Asia dibandingkan dengan negara-negara barat. Hasil dari penelitian ACOG

(*Amerikan College Obstetricians and Gynecologists*) di Sri Lanka tahun 2012, melaporkan bahwa gejala PMS dialami sekitar 65,7 remaja putri. Hasil studi Mahin Dilara di Iran tahun 2012, ditemukan sekitar 98,2% perempuan yang berumur 18-27 tahun mengalami paling sedikit 1 gejala PMS derahjat ringan atau sedang. Prevalensi PMS di Brazil menunjukkan angka 39%, dan di Amerika 34% wanita mengalami PMS (Basir A, 2012). Prevalensi PMS di Asia Pasifik, di ketahui bahwa di Jepang PMS dialami oleh 34% populasi perempuan dewasa. Hongkong PMS dialami oleh 17% populasi perempuan dewasa. Australia dialami oleh 44% perempuan dewasa (Sylvia, 2010). Prevalensi PMS di beberapa daerah di Indonesia menunjukkan hasil yang berbeda. Jakarta selatan menunjukkan 45% siswi SMK mengalami PMS. Kudus di dapatkan prevalensi PMS pada makasisiwi akademi kebidanan sebanyak 45,8%, di Padang menunjukkan 51,8% siswi SMA mengalami PMS, sedangkan di Purworejo pada siswi SMA prevalensi sebanyak 24,6%. Di Semarang tahun 2003 di dapatkan prevalensi kejadian PMS sebanyak 24,9% (Pratita dan Margawati, 2013). Jawa timur sebesar 471 juta, tetapi mereka yang mengalami PMS sebagian mengalami gangguan ringan ada juga yang

mengalami gangguan cukup berat sehingga mengganggu kegiatan sehari-hari.

Kriteria dalam PMS yaitu kriteria ringan (gejala ada, tetapi tidak mengganggu aktifitas seperti : tumbuh jerawat, mudah marah, perubahan nafsu makan, perasaan menjadi labil, lekas letih), kriteria sedang (gejala ada, mengganggu aktifitas, tetapi tidak melemahkan, hanya sehari dalam sebulan seperti : nyeri kepala, nyeri punggung, nyeri payudara, pegel linu), kriteria berat (mengganggu aktifitas serta melemahkan, >1 hari dalam sebulan seperti : stress, diare, rasa penuh atau kembung, konstipasi, insomnia). PMS merupakan gejala yang pasti dialami oleh semua wanita menjelang menstruasi, namun jika gejala tersebut dengan kriteria berat sampai mengganggu aktifitas serta melemahkan akan mengakibatkan sesuatu yang tidak wajar atau kondisi patologis.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada 9 Januari 2018 di SMPN 1 Bangkalan dengan menggunakan kuesioner pada 10 (100%) remaja putri terdapat 6 (60%) orang mengalami gejala PMS dan mengganggu aktifitas tetapi tidak melemahkan seperti nyeri kepala, nyeri punggung, nyeri payudara, pegel linu dan terdapat 1 (10%) orang mengalami gejala PMS yang mengganggu aktifitas dan

melemahkan seperti tidak masuk sekolah, karena merasakan gejala seperti diare, sulit tidur sedangkan 3 (30%) orang hanya mengalami pembengkakan, ketegangan pada payudara yang tidak mengganggu aktifitas.

Adapun faktor yang menyebabkan PMS antara lain Faktor Hormonal, Perubahan kadar hormonal dapat mempengaruhi kerja *neurotransmitter* seperti serotonin, tetapi kadar hormon seks yang bersirkulasi pada umumnya normal pada wanita PMS. Faktor hormonal yakni terjadi ketidakseimbangan antara hormon estrogen dan progesteron berhubungan dengan PMS. Kadar hormon estrogen sangat berlebih dan melampaui batas normal sedangkan kadar progesteron menurun.. Faktor Genetik, juga memainkan suatu peran yang sangat penting, yaitu insidensi PMS dua kali lebih tinggi pada kembar satu telur (monozigot) dibanding kembar dua telur. Faktor Psikologis yaitu stress, sangat besar pengaruhnya terhadap kejadian PMS. Gejala-gejala PMS akan semakin menghebat jika di dalam diri seorang wanita terus menerus mengalami tekanan. Faktor Gaya Hidup dalam diri wanita terdapat pengaturan pola makan juga memegang peranan yang tak kalah penting. Makan terlalu banyak atau terlalu sedikit, sangat berperan terhadap gejala-

gejala PMS. Makan terlalu banyak garam akan menyebabkan retensi cairan, dan membuat tubuh bengkak. Terlalu banyak konsumsi minimal alkohol dan minuman berkafein dapat mengganggu suasana hati dan melemahkan tenaga. Defisiensi *Endorphin* merupakan senyawa kimia mirip opium yang dibuat di dalam tubuh yang terlibat dalam sensasi euphoria dan persepsi nyeri. Jadi para peneliti menduga PMS sebagai akibat adanya defisiensi endorphin. Kadar endorphin didalam darah berfluktuasi, tetapi tidak mencerminkan aktivitas endorphin didalam otak (Saryono, 2009).

Dampak PMS pada penurunan produktivitas kerja, seolah ada hubungan interpersonal penderita cukup besar. Diantaranya yaitu sulit berkonsentrasi, menurunnya entusiasme, menjadi pelupa, mudah tersinggung dan labilitas emosi, serta menurunnya kemampuan koordinasi (Suparman dan Sentosa, 2011).

Beberapa hal yang dapat dilakukan untuk menangani PMS yaitu menggunakan terapi obat, psikoterapi, dan perubahan gaya hidup (Elvira, 2010). Pola hidup yang tidak sehat terutama olahraga, terdapat hubungan antara aktivitas fisik seperti olahraga terhadap kejadian PMS yang menunjukkan wanita yang rutin melakukan olahraga jumlah yang mengalami PMS lebih sedikit

dibandingkan dengan wanita yang tidak rutin melakukan olahraga. Kurangnya olahraga dan aktivitas fisik menyebabkan semakin beratnya PMS. Hal ini menunjukkan bahwa olahraga memiliki hubungan dengan PMS (Maryatun dan Wulandari, 2012).

Pada sebagian besar wanita, olahraga mampu mengurangi gejala PMS yaitu mengurangi kelelahan, stress dan meningkatkan kesehatan tubuh. Olahraga meningkatkan rangsang simpatis yaitu suatu kondisi yang menurunkan detak jantung dan mengurangi sensasi cemas. Olahraga teratur juga dapat mengurangi stress, meningkatkan pola tidur yang teratur, dan meningkatkan produksi *endorphin* (pembunuh rasa sakit alami tubuh). Dimana hal ini dapat meningkatkan kadar serotonin. Serotonin merupakan neurotransmitter yang diproduksi di otak yang berperan penting dalam pengaturan mood, kecemasan, dan perubahan suasana hati. Rasa nyeri karena retraksi cairan dan rasa tidak enak pada payudara juga berkurang karena pengaruh olahraga terhadap neurotransmitter sentral misalnya  $\beta$ -endorphin dan atau berkurangnya prostaglandin. Selain itu beta endorphin dapat merelaksasikan otot-otot dalam tubuh terutama otot sekitar bagian perut yang dapat menyebabkan aliran darah menjadi lancar sehingga nyeri

dapat berkurang (Saryono dan Sejati, 2009) olahraga erobik selama 30 menit selama 4-6 kali seminggu (Elvira, 2010).

## **METODE PENELITIAN**

Pada penelitian populasinya adalah siswi kelas VII di SMPN 1 Bangkalan yang mengalami gejala fisik PMS hari ke 7-10 sebelum menstruasi.

Sampel dalam penelitian ini adalah yang mengalami gejala fisik PMS kriteria sedang dan berat di SMPN 1 Bangkalan.

Teknik sampling adalah cara-cara yang ditempuh dalam pengambilan sampel, agar memperoleh sampel yang benar-benar sesuai dengan keseluruhan objek penelitian (Nursalam, 2011). Dalam penelitian ini, menggunakan teknik pengambilan sampel secara acak stratifikasi (*Simple Random Sampling*) dengan cara tiap unit populasi diberi nomor, kemudian sampel yang diinginkan ditarik secara random numbers ataupun dengan undian biasa.

Alat pengumpulan data adalah suatu proses pendekatan kepada subjek dan proses pengumpulan karakteristik subjek yang diperlukan dalam suatu penelitian (Nursalam, 2011). Alat yang digunakan dalam pengumpulan data adalah kuesioner.

## **METODE PENELITIAN**

Pada penelitian populasinya adalah siswi kelas VII di SMPN 1 Bangkalan yang mengalami gejala fisik PMS hari ke 7-10 sebelum menstruasi.

Sampel dalam penelitian ini adalah yang mengalami gejala fisik PMS kriteria sedang dan berat di SMPN 1 Bangkalan.

Teknik sampling adalah cara-cara yang ditempuh dalam pengambilan sampel, agar memperoleh sampel yang benar-benar sesuai dengan keseluruhan objek penelitian (Nursalam, 2011). Dalam penelitian ini, menggunakan teknik pengambilan sampel secara acak stratifikasi (*Simple Random Sampling*) dengan cara tiap unit populasi diberi nomor, kemudian sampel yang diinginkan ditarik secara random numbers ataupun dengan undian biasa.

Alat pengumpulan data adalah suatu proses pendekatan kepada subjek dan proses pengumpulan karakteristik subjek yang diperlukan dalam suatu penelitian (Nursalam, 2011). Alat yang digunakan dalam pengumpulan data adalah kuesioner.

## **HASIL PENELITIAN**

### **1. Data Umum Remaja**

Tabel 4.1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan masalah psikis siswi kelas VII yang mengalami gejala fisik *Pramenstrual*

*syndrome* di SMPN 1 Bangkalan bulan Mei tahun 2018

| MasalahPsikis | Jumlah | Persentase (%) |
|---------------|--------|----------------|
| Ada           | 3      | 18,75          |
| Tidak         | 13     | 81,25          |
| Total         | 16     | 100            |

Sumber : Data primer 2018

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan hasil bahwa hamper seluruhnya responden tidak mengalami masalah psikis yaitu 13 responden (81,25%).

## 2. Data Siswi yang mengalami gejala fisik *Pramenstrual Syndrome* sebelum diberikan senam aerobik

Tabel 4.2 Distribusi frekuensi nilai responden didapatkan mengalami gejala fisik *Pramenstrual Syndrome* sebelum diberikan senam aerobik berdasarkan kategori sedang-berat di SMPN 1 Bangkalan bulan Mei tahun 2018

| Kategori | Frekuensi | Persentase (%) |
|----------|-----------|----------------|
| Sedang   | 14        | 87,5           |
| Berat    | 2         | 12,5           |
| Total    | 16        | 100            |

Sumber : Data primer 2017

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan hasil bahwa sebagian besar (87,5%) remaja putri mengalami gejala fisik *Pramenstrual Syndrome* dengan kategori sedang.

## 3. Data Siswi yang mengalami gejala fisik *Pramenstrual Syndrome* setelah diberikan senam aerobik

Tabel 4.3 Distribusi frekuensi nilai responden didapatkan mengalami gejala fisik *Pramenstrual Syndrome* setelah diberikan senam aerobik berdasar kankategori sedang-berat di SMPN 1 Bangkalan bulan Mei tahun 2018

| Kategori | Frekuensi | Persentase (%) |
|----------|-----------|----------------|
| Ringan   | 13        | 81,25          |
| Sedang   | 3         | 18,75          |
| Total    | 16        | 100            |

Sumber : Data primer 2018

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan hasil bahwa setelah dilakukan senam aeorobik sebagian besar (81,25%) remaja putrid mengalami gejala fisik *Pramenstrual Syndrome* dengan kategori ringan.

## 4. Data sebelum dan setelah dilakukan senam aerobik pada remaja purti

Tabel 4.4 Distribusi frekuensi nilai sebelum dan setelah dilakukan senam aerobik pada remaja purti di SMPN 1 Bangkalan Mei tahun 2018

| No | Sebelum | Sesudah | Hasil   |
|----|---------|---------|---------|
| 1  | 5       | 3       | Menurun |
| 2  | 7       | 3       | Menurun |
| 3  | 10      | 3       | Menurun |
| 4  | 7       | 1       | Menurun |
| 5  | 8       | 4       | Menurun |
| 6  | 7       | 5       | Menetap |
| 7  | 5       | 2       | Menurun |
| 8  | 8       | 4       | Menurun |
| 9  | 9       | 3       | Menurun |

|    |    |   |         |
|----|----|---|---------|
| 10 | 6  | 5 | Menetap |
| 11 | 8  | 3 | Menurun |
| 12 | 9  | 5 | Menetap |
| 13 | 9  | 3 | Menurun |
| 14 | 8  | 3 | Menurun |
| 15 | 10 | 4 | Menurun |
| 16 | 7  | 3 | Menurun |

Sumber : Data primer 2018

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan hasil bahwa hamper seluruh siswi yang megalami gejala fisik *Pramenstrual Syndrome* mengalami penurunan yaitu sebanyak 13 (81,25%)

#### 5. Data Pengaruh pemberian senam aerobik terhadap gejala fisik *pramenstrual syndrome* pada remaja putri

Tabel 4.5 Pengaruh pemberian senam aerobik terhadap gejala fisik *pramenstrual syndrome* pada remaja putri yang mengalami kriteria sedang-berat di SMPN 1 Bangkalan bulan Mei tahun 2018

| No | Sebelum | Sesudah<br>h | Selisi<br>h |
|----|---------|--------------|-------------|
| 1  | 5       | 3            | 2           |
| 2  | 7       | 3            | 4           |
| 3  | 10      | 3            | 7           |
| 4  | 7       | 1            | 6           |
| 5  | 8       | 4            | 4           |
| 6  | 7       | 5            | 2           |
| 7  | 5       | 2            | 3           |
| 8  | 8       | 4            | 4           |
| 9  | 9       | 3            | 6           |
| 10 | 6       | 5            | 1           |
| 11 | 8       | 3            | 5           |
| 12 | 9       | 5            | 4           |
| 13 | 9       | 3            | 6           |
| 14 | 8       | 3            | 5           |

|      |     |     |     |
|------|-----|-----|-----|
| 15   | 10  | 4   | 6   |
| 16   | 7   | 3   | 4   |
| Mean | 7,7 | 3,4 | 4,3 |

Uji *Wilcoxon Signed Ranks Test*

Sumber : Data primer 2018

Berdasarkan tabel 4.5 menunjukkan bahwa *mean* kelompok sebelum diberikan 7,7 dan setelah diberikan senam aerobik 3,4 setelah dilakukan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* didapatkan  $p\text{-value} = 0,01 < \alpha = 0,05$  maka  $H_1$  diterima dengan demikian ada pengaruh pemberian senam aerobik terhadap gejala fisik *Pramenstrual Syndrome* di SMPN 1 Bangkalan.

## PEMBAHASAN

### 1. Gambaran Gejala Fisik *Pramenstrual Syndrome* Pada Remaja Putri Sebelum Diberikan Senam Aerobik di SMPN 1 Bangkalan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja putri yang mengalami gejala fisik *Pramenstrual Syndrome* dengan kategori sedang sebanyak 14 responden (87,5%) sedangkan 2 responden dengan kategori berat (12,5%).

Sebagian besar siswi SMP N 1 Bangkalan mengalami beban tugas seperti Setiap siswa harus mengikuti ekstrakurikuler miniman 3 ekstrakurikuler, pembelajaran berlangsung dari pukul

07:00 sampai pukul 13:00, siswa kelas VII harus mengikuti bimbingan belajar dari hari senin samapai Kamis. Hal ini menyebabkan siswi kelas VII mengalami beban psikologis yang cukup berat

Hal ini berkaitan dengan Teori Mulyono (2001) stress dapat berasal dari internal maupun eksternal dalam diri wanita. Stress merupakan predisposisi pada timbulnya beberapa penyakit, sehingga diperlukan kondisi fisik dan mental yang baik untuk menghadapi dan mengatasi serangan stress tersebut. Stress mungkin memainkan peran penting dalam tingkat kehebatan gejala *Premenstrual Syndrome*. Stress merupakan reaksi tanggung jawab seseorang, baik secara fisik maupun psikologis karena adanya perubahan. Kemarahan, kecemasan, dan bentuk lain emosi merupakan reaksi stress. Ketegangan merupakan respon psikologis dan fisiologis seseorang terhadap stressor berupa ketakutan, kemarahan, kecemasan, frustrasi atau aktivitas saraf otonom. Sebelum menstruasi dan menghilangkan keluarnya darah menstruasi . serta dialami oleh banyak wanita sebelum siklus menstruasi (Banjari, 2009).

## **2. Gambaran Gejala Fisik *Premenstrual Syndrome* Pada Remaja Putri Setelah Diberikan Senam Aerobik Di SMPN 1 Bangkalan**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sesudah dilakukan senam aerobik remaja putri sebagian besar mengalami perubahan kearah baik dengan kecenderungan gejala menurun. Responden yang mengalami penurunan gejala *Premenstrual Syndromes* sebanyak 13 reponden (81,5%)

Penurunan yang dialami oleh remaja terhadap gejala *Premenstrual Syndrome* sendiri diakibatkan karena kepatuhan mereka dalam mengikuti instruksi dari peneliti dan keinginan mereka untuk mengurangi rasa tidak nyaman yang dialami. Solusi yang diberikan oleh peneliti berupa senam aerobik yang dilakukan secara berulang selama 4 kali dalam seminggu dengan durasi 30 menit. Senam ini dapat merileksasi otot yang tegang dan membantu mencegah atau mengurangi nyeri punggung, serta ketidaknyamanan dalam pelvis dan perut.

Hal ini sesuai dengan teori Noor dan Norfitri (2015) yang menyatakan bahwa senam aerobik dapat meningkatkan kadar *endorphin*, tingkat penunjan dari estrogen dan hormon steroid lainnya, meningkatkan tranportasi oksigen dalam otot, *endorphin* yang merupakan suatu komponen seperti morfin yang diproduksi di otak dan dapat mengurangi rasa sakit serta menimbulkan rasa *euphoria* (perasaan senang dan bahagia). Beberapa sumber menyatakan



latihan aerobik adalah alternatif yang efektif untuk mengurangi *Premenstrual Syndrome* (Ramadani, 2012).

Sementara pada 3 responden (18,75%) yang mengalami gejala menetap setelah dilakukan wawancara didapatkan hasil jika responden tidak melakukan senam aerobik sesuai anjuran atau jadwal peneliti dalam tatacara senam erobik yang dilakukan selama 4 kali dalam seminggu dengan durasi 30 menit. Mereka menyatakan bahwa senam aerobik hanya dilakukan sekedarnya saja selama 1-2 kali dalam seminggu dengan durasi 30 menit sehingga mengakibatkan tingkat nyeri menetap

Hal ini sesuai dengan teori Maryatun dan Wulandari (2012) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik seperti olahraga terhadap kejadian *Premenstrual Syndrome* yang menunjukkan wanita yang rutin melakukan olahraga jumlah yang mengalami *Premenstrual Syndrome* lebih sedikit dibandingkan dengan wanita yang tidak melakukan olahraga. Dan menurut teori Elvira (2010) menyatakan bahwa kurangnya berolahraga dan kurangnya beraktifitas fisik menyebabkan semakin beratnya *Premenstrual syndrome*. Selain itu olahraga dapat mengurangi penimbunan cairan dan berat badan serta dapat meningkatkan rasa percaya diri.

### **3. Pengaruh Pemberian Senam Aerobik Terhadap Gejala Fisik *Premenstrual Syndrome* Pada Remaja Putri Di SMPN 1 Bangkalan**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan *mean* kelompok sebelum diberikan 7,7 dan sesudah diberikan senam aerobik 3,4. Setelah dilakukan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* didapatkan hasil  $p\text{-value} = 0,01 < \alpha = 0,05$  sehingga  $H_1$  diterima dengan demikian ada pengaruh pemberian senam aerobik terhadap gejala fisik *Premenstrual Syndrome* di SMPN 1 Sokobanah Sampang .

Penyebab salah satu timbulnya gejala *Premenstrual Syndrome* yaitu faktor gaya hidup (olahraga), dimana kurangnya olahraga dan aktivitas fisik juga dapat memperberat gejala *Premenstrual Syndrome*. Solusi yang dapat dilakukan adalah melakukan aktivitas fisik atau senam aerobik pada saat *Premenstrual Syndrome* sangat penting untuk meringankan gejala-gejala yang akan dialami. Senam aerobik sendiri dapat menurunkan kadar nyeri sehingga menyebabkan gejala fisik tersebut menurun.

Hal ini sesuai dengan taori Noor dan Norfitri (2015) yang menyatakan bahwa penanganan keluhan gejala prahaid

dirancang dalam satu paket salah satunya perubahan gaya hidup. Olahraga teratur berfungsi memperbaiki kenyamanan sembari mengembalikan rasa percaya diri. Salah satu olahraga yang direkomendasikan dengan melakukan senam aerobik. Beberapa studi menunjukkan bahwa latihan aerobik teratur memiliki banyak manfaat, termasuk peningkatan daya untuk aktivitas jantung, pembuluh darah, meningkatkan kepadatan tulang, dan mengurangi stress dan keluhan gejala prahaid. Penelitian menunjukkan bahwa kinerja kegiatan fisik mengurangi tingkat aktivitas renin dan meningkatkan kadar estrogen dan progesteron, dan dengan cara ini, menurunkan tingkat serum aldosteron dan reabsorpsi natrium dan air, sehingga mengurangi edema dan memperbaiki gejala fisik.

## **PENUTUP**

### **Kesimpulan**

1. Remaja putri sebagian besar mengalami gejala fisik *Pramenstrual Syndrome* dengan kategori sedang sebelum diberikan senam aerobik di SMPN 1 Bangkalan.
2. Remaja putri hampir seluruhnya mengalami perubahan gejala fisik *Pramenstrual Syndrome* dengan

kategori ringan setelah diberikan senam aerobik di SMPN 1 Bangkalan.

3. Ada pengaruh pemberian senam aerobik terhadap penurunan gejala fisik *Pramenstrual Syndrome* pada remaja putri di SMPN 1 Bangkalan.

### **A. Saran**

#### 1. Teoritis

Hasil penelitian ini dapat menjadi informasi yang berguna untuk perkembangan ilmu kesehatan khususnya kesehatan reproduksi dalam hal untuk mengetahui pengaruh senam aerobik terhadap penurunan gejala fisik *Pramenstrual Syndrome* pada remaja putri.

#### 2. Praktis

Hasil penelitian ini dapat dipakai sebagai bahan pertimbangan untuk meningkatkan kualitas tenaga kesehatan dalam memberikan penyuluhan kesehatan tentang pentingnya senam aerobik terhadap penurunan gejala fisik *Pramenstrual Syndrome* kepada masyarakat pada umumnya. Tenaga kesehatan dapat menganjurkan agar tidak langsung mengkonsumsi obat-obatan akan tetapi melakukan senam aerobik untuk mencegah gejala fisik *Pramenstrual Syndrome*.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Banjari, A.R.A. 2009. *Pengaruh latihan pasrah diri terhadap kadar CRP pada pasien DM dengan hipertensi, dislipinemia dan gejala depresi*. Diakses pada tanggal 2 Maret 2018 dari <http://www.aburaihan74.wordpress.com/2009/02/02/laporan-penelitian-dzikir>.
- Brunner & Suddarth. 2005. *Buku Ajar Medikal Bedah*. Jakarta : EGC.
- Devi, Nirmala. 2012. *Gizi Saat Sindrom Menstruasi*. Jakarta : PT Buana Ilmu Populer
- Elvira, Sylvia. 2010. *Sindrome Premenstruasi Normalkah*. Jakarta : FKUI
- Irfan, Maryatun., Wulandari. 2012. Hubungan Aktivasi Olahraga dan Obesitas dengan Kejadian Sindrom Premenstrualdi Desa Pucang Miliran Tulung Klaten. Karya Tulis Ilmiah. Diakses 1 Maret 2018
- Maulana, Razi. 2008. *Hubungan karakteristik wanita usia reproduktif dengan Premenstrual Syndrome (PMS) di poli Obstetri dan Gynecology Bpk RSUD Dr. Zainoel Abiding Banda Aceh*. Diakses 16 Februari 2018 dari <http://www.29379987-pre-menstrual-syndrome.pdf.com>
- Mulyono, dkk,2001. Stres Psikososial pada Pekerja Wanita Status Kawin di PT. Tulus Tritunggal Gresik. Jurnal penelitian Dinamika Sosial, 2: 12-18. Surabaya. Fakultas Psikologi Universitas Airlangga
- Noor S, Norfitri R. *The Changes Of Premenstrual Syndroms After Aerobic Exercise Intervention*, Journal Ners Vol. 10 No.1 Maret 2015:38-47
- Nursalam 2011. *Konsep dan Penerapan Metode Penelitian Ilmu Keperawatan : Pedoman Skripsi, Tesis dan Instrumen Penelitian*. Jakarta : Salemba Medika
- Pratita. R, Margawati A. 2013. Hubungan Antara Derajat Sindrom Premenstrual dan Aktivitas Fisik Dengan Perilaku Makan Pada Remaja Putri. *Journal of Nutritin College*. <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jnc/article/viewfile/3826/3712>. Diakses pada tanggal 1 Maret 2018
- Prince Sylvia A, Wilson Lorraine M. Patofisiologi. 2012. Konsep Klinis proses- proses penyakit. Jakarta. EGC
- Ramadani, M. *Premenstrual Syndrome*. Journal Kesehatan Masyarakat. September 2012-Maret 2013,Vol.7,No.1
- Saryono, Waluyo Sejati. 2009. *Sindrom Premenstruasi*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Suparman, Eddy, Ivan R.S. 2012. *Premenstrual Syndrome*. EGC. Jakarta
- Susanto N, Nasrudin & Abdullah N. 2008. *Analisis Kasus Disminore Primer Pada Remaja Putri di Kotamadya Makassar*. Diakses pada tanggal 29 Mei 2018 dari [http://med.unhas.ac.id/obgin/index.php?option=com\\_content&task=view&id=141&Itemid](http://med.unhas.ac.id/obgin/index.php?option=com_content&task=view&id=141&Itemid)

