

**PENGARUH OLAHRAGA JOGGING TERHADAP KEJADIAN
PREMENSTRUAL SYNDROME (PMS) PADA SISWI DI SMP
PGRI RAJEG KABUPATEN TANGERANG BANTEN
TAHUN 2023**

SKRIPSI



Oleh :

ANIS FAIZAH

215401446157

**UNIVERSITAS NASIONAL
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEBIDANAN
PROGRAM SARJANA KEBIDANAN
JAKARTA
2023**

**PENGARUH OLAHRAGA JOGGING TERHADAP KEJADIAN
PREMENSTRUAL SYNDROME (PMS) PADA SISWI DI SMP
PGRI RAJEG KABUPATEN TANGERANG BANTEN
TAHUN 2023**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Kebidanan
Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Nasional
Jakarta



Oleh :

ANIS FAIZAH

215401446157

**UNIVERSITAS NASIONAL
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEBIDANAN
PROGRAM SARJANA KEBIDANAN
JAKARTA
2023**

SKRIPSI

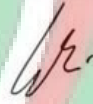
PENGARUH OLAHRAGA JOGGING TERHADAP KEJADIAN
PREMENSTRUAL SYNDROME (PMS) PADA SISWI DI SMP
PGRI RAJEG KABUPATEN TANGERANG BANTEN
TAHUN 2023

Oleh :

ANIS FAIZAH
NPM :215401446157


Telah dipertahankan di hadapan penguji skripsi
Program Studi Kebidanan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Nasioal
Pada Tanggal 20 Februari 2023

Pembimbing 1



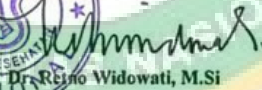
Dewi Kurniati, S.Si.T., M.Keb

Pembimbing 2



Sri Dinengsih, S.Si.T., Bdn., M.Kes

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



Retno Widowati, M.Si

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Pengaruh Olahraga Jogging terhadap Kejadian
Premenstrual Syndrome (PMS) pada Siswi di SMP PGRI
Rajeg Kabupaten Tangerang Banten Tahun 2023

Nama Mahasiswa : Anis Faizah

NPM : 215401446157



LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul Skripsi : Pengaruh Olahraga Jogging terhadap Kejadian
Premenstrual Syndrome (PMS) pada Siswi di SMP PGRI
Rajeg Kabupaten Tangerang Banten Tahun 2023

Nama Mahasiswa : Anis Faizah

NPM : 215401446157



Menyetujui,

Penguji 1 : Dr. Retno Widowati, M.Si

Penguji 2 : Dewi Kurniati, S.Si.T., M.Keb

Penguji 3 : Sri Dinengsih, S.Si.T., Bdn., M.Kes

[Handwritten signatures of the three examiners]

HALAMAN PERNYATAAN ORISINILITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama Mahasiswa : Anis Faizah

NPM : 215401446157

Judul Skripsi : Pengaruh Olahraga Jogging terhadap Kejadian

Premenstrual Syndrome (PMS) pada Siswi di SMP

PGRI Rajeg Tahun 2023

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan yang lain atau di perguruan tinggi lain. Sepanjang sepengetahuan saya, juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebut dalam daftar pustaka.

Jakarta, 13 Februari 2023



(Anis Faizah)



KATA PENGANTAR

Segala puji dan puji syukur saya panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala petunjuk dan rahmat serta karunia-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul “Pengaruh Olahraga Jogging terhadap Kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS) pada Siswi di SMP PGRI Rajeg Kabupaten Tangerang Banten Tahun 2023”. Penulisan Tugas Akhir ini disusun sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Terapan Kebidanan Pada Program Studi Kebidanan Universitas Nasional.

Saya menyadari bahwa penulisan skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa adanya Ridho Illahi, dukungan, bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini dengan rendah hati dan rasa hormat yang besar saya mengucapkan “Alhamdulillahilalamin” beserta terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Ibu Dr. Retno Widowati, M.Si.
2. Ketua Program Studi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Ibu Dr. Vivi Silawati, SST., SKM., MKM.
3. Dewi Kurniati, S.Si.T., M.Keb selaku pembimbing 1 yang telah memberi dorongan, saran dan ilmu dalam proses pembuatan skripsi.
4. Sri Dinengsih, S.Si.T, Bdn., M.Keb selaku pembimbing 2 yang telah memberikan masukan dan memberikan dukungan penuh dalam pembuatan skripsi.

5. Yenny Aulya, SST., M.Keb selaku pembimbing akademik yang senantiasa mendampingi selama belajar di Program Studi Kebidanan FIKES UNAS.
6. Seluruh dosen dan staf karyawan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional yang telah mendidik dan memfasilitasi proses pembelajaran di Kampus FIKES UNAS.
7. Kepada kepala Sekolah dan seluruh karyawan SMP PGRI Rajeg Kabupaten Tangerang Banten yang telah memberikan kesempatan untuk peneliti melakukan penelitian.
8. Kepada Papa Sunoto dan Mami Toyimah (alm) orangtua tercinta yang tidak pernah putus memberikan kasih sayangnya, mendoakan, membimbing, mendidik dan memberikan semangat.
9. Kepada Ilham Fidiyantoko dan Adhi Wibowo, orang tersayang yang juga telah memberikan semangat dan mendoakan selama kuliah dalam menyusun Laporan Tugas Akhir.
10. Kepada rekan-rekan Mahasiswi Kebidanan Universitas Nasional Kelas B3 tahun 2022/2023 yang banyak membantu memberi semangat juga arahan dalam penyusunan Skripsi ini.

Akhir kata saya sebagai makhluk yang tidak sempurna memohon maaf apabila ada kesalahan baik secara teknik, format ataupun isi dari skripsi saya. Harapan saya semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi masyarakat.

Jakarta, 13 Februari 2023



(Anis Faizah)

Abstrak

PENGARUH OLAHRAGA JOGGING TERHADAP KEJADIAN *PREMENSTRUASI SYNDROME (PMS)* PADA SISWI DI SMP RAJEG KABUPATEN TANGERANG BANTEN

Anis Faizah, Dewi Kurniati, Sri Dinengsih

Latar Belakang: *Premenstrual Syndrome* pada dasarnya pernah dialami hampir seluruh wanita di dunia. PMS merupakan kumpulan gejala fisik, psikologis dan emosi yang terkait dengan siklus menstruasi wanita secara konsisten terjadi selama tahap luteal dari siklus menstruasi. Bahwa untuk mengurangi keluhan PMS dibutuhkan *exercise*, sehingga penting dilakukan penelitian apakah jogging dapat menurunkan PMS. Jogging adalah olahraga yang paling mudah dan bisa dilakukan dimana saja dan kapan saja.

Tujuan: Mengetahui pengaruh olahraga jogging terhadap *premenstrual syndrome* (PMS) pada Siswa di SMP PGRI Rajeg Kabupaten Tangerang Banten Tahun 2023.

Metodologi: Penelitian ini menggunakan *quasi-eksperimental pretest-posttest with control group design*. Sampel penelitian sebanyak 30 responden yang terdiri dari 15 orang kelompok intervensi dan 15 orang kelompok kontrol. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *total sampling*.

Hasil: Hasil penelitian pada kelompok intervensi diketahui ada penurunan angka kejadian PMS yaitu nilai rata-rata sebelum dilakukan olahraga jogging yaitu 31,87 dengan standar deviasi 4,138 dan setelah dilakukan olahraga jogging adalah 24,13 dengan standar deviasi 3,441 dengan $p\text{-value}=0,000$ $\alpha=0,05$. Hasil yang signifikan pada penelitian ini menunjukkan bahwa hal ini bermakna apabila olahraga jogging dilakukan maka angka kejadian *premenstrual syndrome* akan menurun.

Kesimpulan dan Saran: Ada pengaruh olahraga jogging terhadap kejadian *premenstrual syndrome* pada siswi di SMP PGRI Rajeg tahun 2023. Remaja putri dianjurkan melakukan olahraga jogging secara teratur untuk mengurangi kejadian *premenstrual syndrome*.

Kata Kunci : Olahraga Jogging, *Premenstrual Syndrome*

Kepustakaan : 38 Pustaka (2012 – 2021)

Abstract

THE EFFECT OF JOGGING ON THE INCIDENCE OF PREMENSTRUATION SYNDROME (PMS) AMONG STUDENTS IN JUNIOR HIGH SCHOOL RAJEG TANGERANG REGENCY BANTEN

Anis Faizah, Dewi Kurniati, Sri Dinengsih

Background: Premenstrual Syndrome has basically been experienced by almost all women in the world. PMS is a collection of physical, psychological and emotional symptoms associated with a woman's menstrual cycle that consistently occur during the luteal stage of the menstrual cycle. That to reduce PMS complaints, exercise is needed, so it is important to do research on whether jogging can reduce PMS. Jogging is the easiest sport and can be done anywhere and anytime.

Objective: To determine the effect of jogging on premenstrual syndrome (PMS) in students at PGRI Rajeg Middle School, Tangerang Regency, Banten in 2023.

Methodology: This study used a quasi-experimental pretest-posttest with control group design. The research sample consisted of 30 respondents consisting of 15 people in the intervention group and 15 people in the control group. Sampling was carried out using total sampling technique.

Results: The results of the study in the intervention group found that there was a decrease in the incidence of PMS, namely the average value before jogging was 31.87 with a standard deviation of 4.138 and after jogging was 24.13 with a standard deviation of 3.441 with $p\text{-value} = 0.000$ $\alpha = 0.05$. The significant results in this study indicate that this means that if jogging is done, the incidence of premenstrual syndrome will decrease.

Conclusions and Suggestions: There is an effect of jogging on the incidence of premenstrual syndrome in female students at SMP PGRI Rajeg in 2023. Young women are encouraged to do jogging regularly to reduce the incidence of premenstrual syndrome.

Keywords: Jogging, Premenstrual Syndrome

References: 38 (2012–2021).

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	ix
<i>ABSTRACT</i>	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR SINGKATAN	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Remaja	7
2.1.1 Definisi Remaja	7

2.1.2 Tahapan Remaja	7
2.1.3 Perubahan Fisik Remaja.....	8
2.2 Menstruasi.....	10
2.2.1 Definisi Menstruasi	10
2.2.2 Siklus Menstruasi	10
2.2.3 Fase-fase Menstruasi	11
2.2.4 Cara Menghitung Menstruasi	13
2.2.5 Gangguan-gangguan Menstruasi	14
2.3 <i>Premesntrual Syndrome (PMS)</i>	16
2.3.1 Definisi <i>Premesntrual Syndrome (PMS)</i>	16
2.3.2 Etiologi <i>Premesntrual Syndrome (PMS)</i>	17
2.3.3 Patofisiologi <i>Premesntrual Syndrome (PMS)</i>	17
2.3.4 Gejala <i>Premesntrual Syndrome (PMS)</i>	19
2.3.5 Tipe-tipe <i>Premesntrual Syndrome (PMS)</i>	19
2.3.6 Pegukuran <i>Premesntrual Syndrome (PMS)</i>	21
2.3.7 Faktor Penyebab <i>Premesntrual Syndrome (PMS)</i>	23
2.3.8 Faktor dapat Mengurangi <i>Premesntrual Syndrome (PMS)</i>	29
2.4 Kerangka Teori	31
2.5 Kerangka Konsep	32
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	33
3.1 Desain Penelitian	33
3.2 Populasi dan Sampel	33
3.3 Lokasi dan Waktu penelitian	34
3.4 Variabel Penelitian.....	35

3.5	Definisi Operasional	33
3.6	Instrumen Penelitian	36
3.7	Prosedur Pengumpulan Data	37
3.8	Pengolahan Data	37
3.9	Analisis Data	40
3.9.1	Analisis Univariat	40
3.9.2	Analisis Bivariat	40
3.10	Etika Penelitian	41
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN	43
4.1	Hasil Penelitian.....	43
4.2	Pembahasan	47
4.3	Keterbatasan Penelitian.....	50
BAB V	SIMPULAN DAN SARAN.....	51
5.1	Simpulan	51
5.2	Saran	51
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN	53

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1 Gejala Umum <i>Premesntrual Syndrome</i> (PMS)	19
2.2 Pengukuran <i>Premesntrual Syndrome</i> (PMS)	22
3.1 Desain Penelitian	33
3.2 Definisi Operasional	34
4.1 Rata-rata Kejadian PMS <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Intervensi.....	43
4.2 Rata-rata Kejadian PMS <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol	43
4.3 Uji Normalitas	44
4.4 Uji Homogenitas	44
4.5 Pengaruh Olahraga terhadap PMS	44
4.6 Perbedaan Rata-Rata PMS	45



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Siklus Menstruasi	11
2.2 Kerangka Teori	31
2.3 Kerangka Konsep	33



DAFTAR SINGKATAN

WHO : *World Health Organization*

PMS : *Premenstrual Syndrome*

Kemenkes : *Kementrian Kesehatan*

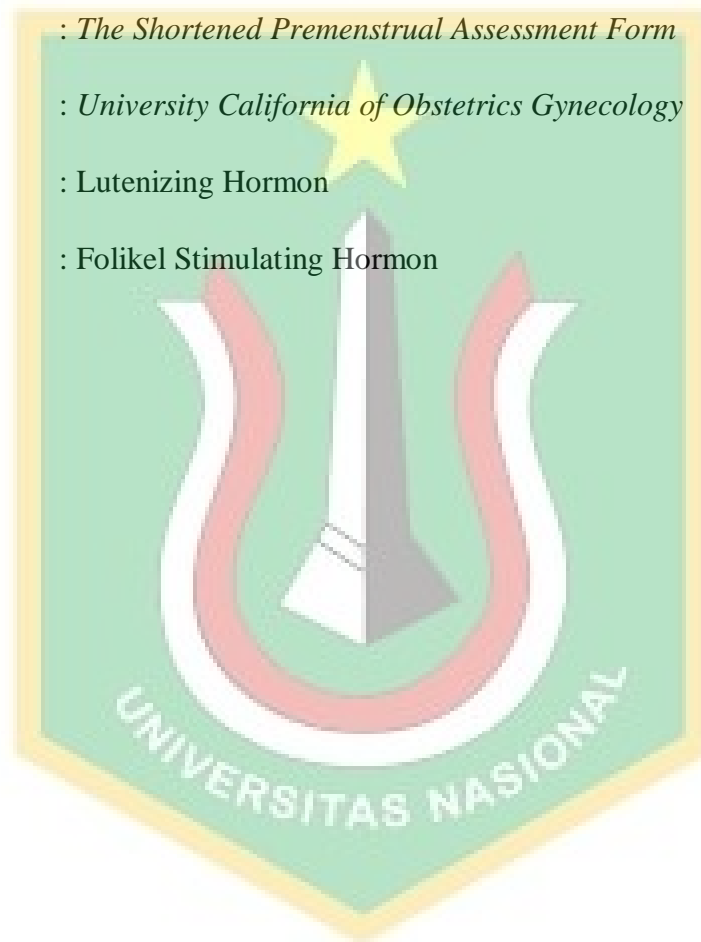
SOP : *Standar Operasional Prosedur*

sPAF : *The Shortened Premenstrual Assessment Form*

ACOG : *University California of Obstetrics Gynecology*

LH : *Lutenizing Hormon*

FSH : *Folikel Stimulating Hormon*



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Lembar Konsultasi Skripsi
- Lampiran 2 Surat Izin Penelitian dari Fakultas
- Lampiran 3 Surat Balasan Penelitian dari Instansi Penelitian
- Lampiran 4 Surat Layak Etik
- Lampiran 5 Informed Consent
- Lampiran 6 Instrumen Penelitian
- Lampiran 9 Master Tabel
- Lampiran 10 Hasil Output Analisis Data
- Lampiran 11 Bukti Foto Kegiatan Penelitian
- Lampiran 12 Biodata Penulis

