

SURVEI SINDROM PREMENSTRUASI PADA MAHASISWI PENDIDIKAN JASMANI YANG RUTIN MELAKUKAN AKTIVITAS OLAHRAGA DI UNIVERSITAS SAMUDRA

ABSTRAK

Sindrom Premenstruasi merupakan suatu kumpulan keluhan dan gejala fisik, emosional, dan perilaku yang terjadi pada wanita usia reproduksi yang muncul 7-10 hari sebelum menstruasi dan menghilang setelah darah haid keluar. Salah satu cara untuk mengurangi gejala sindrom premenstruasi dengan melakukan aktivitas olahraga karena olahraga merupakan treatment yang di rekomendasikan untuk mengatasi nyeri saat menstruasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor rutinitas olahraga yang mempengaruhi sindrom premenstruasi pada mahasiswi Pendidikan Jasmani di Universitas Samudra dan apakah dengan berolahraga rutin dapat menurunkan sindrom prementruasi pada mahasiswi Pendidikan jasmani di Universitas Samudra. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menggunakan metode survei dengan teknik pengambilan datanya berupa angket. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswi Pendidikan jasmani Universitas Samudra angkatan 2018-2021 yang berjumlah 35 orang mahasiswi Pendidikan jasmani Univeritas Samudra dan sampel yang di ambil yang sudah ditetapkan oleh peneliti yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu. Hasil penelitian diketahui bahwa sindrom premenstruasi pada mahasiswi Pendidikan jasmani di Universitas Samudra Sebagian besar berada pada kategori tinggi sebesar 71,47%. Hasil penelitian faktor-faktor yang mempengaruhi sindrom premenstruasi pada mahasiswi Pendidikan jasmani di Universitas Samudra di dasarkan pada faktor kurangnya melakukan aktivitas olahraga. Berdasarkan hasil penelitian tersebut diketahui bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi sindrom premenstruasi pada mahasiswi pendidkan jasmani di Universitas Samudra masuk kategori tinggi. Faktor aktivitas olahraga yang rutin sangat mempengaruhi sindrom premenstruasi pada wanita. Saran bagi peneliti selanjutnya agar melakukan penelitian tentang jenis-jenis olahraga seperti apa yang lebih efektif untuk menurunkan gejala sindrom premenstruasi.

Kata Kunci : *Sindrom Premenstruasi, Aktivitas Olahraga.*