

ABSTRAK

Fernanda, Merliana Sonia, 2024. Hubungan antara Tingkat Aktivitas Fisik dan Tingkat Stres dengan kejadian *Premenstrual Syndrome* pada siswi MA Muhammadiyah 1 Malang. Skripsi, Program Studi D-IV Kebidanan Malang, Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang. Pembimbing Utama : Jupriyono,S.Kp.,M.Kes. Pembimbing Pendamping : Asworoningrum Y, M.Keb.

Menstruasi merupakan bagian alami dari siklus reproduksi wanita, dimana pendarahan dari rahim melalui vagina merupakan tanda wanita mengalami pubertas. Selama siklus menstruasi, sebagian besar perempuan akan mengalami perubahan berupa gejala atau masalah, satu diantaranya adalah *Premenstrual Syndrome*. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara tingkat aktivitas fisik dan tingkat stres dengan kejadian *Premenstrual Syndrome* pada siswi MA Muhammadiyah 1 Malang. Penelitian ini menggunakan desain *Analitik Korelasi* dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini 55 responden, dengan sampel yang dipakai sebanyak 48 responden, dengan metode *simpel random sampling*. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner terpakai dari imro'atul 2018, terdiri dari Kuesioner IPAQ, DASS, SPAF dengan nilai sig.r indikator pertanyaan lebih kecil dari 0,05 dengan nilai reabilitas *alpha cronbach*>0,6. Berdasarkan uji statistik menggunakan uji *spearman rank* didapatkan ($p<0,05$ dengan nilai $r=0,520$) yang artinya terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat aktivitas fisik dengan *premenstrual syndrome*, hal ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang tinggi dapat mengurangi terjadinya keparahan gejala *premenstrual syndrome*. Serta terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan *premenstrual syndrome* ($p<0,05$ dan $r=0,736$). Hal tersebut menunjukkan bahwa tingkat stres yang meningkat akan dapat menyebabkan terjadinya tingkat gejala *premenstrual syndrome* yang semakin tinggi, disarankan untuk Mengatur pola aktivitas fisiknya dan mengontrol tingkat stresnya untuk menghindari gejala *premenstrual syndrome* yang lebih berat.

Kata Kunci : aktivitas fisik, stres, *premenstrual syndrome*