

ABSTRAK

Zizka meri Herawati NIM. 21153010028 Universitas Noor Huda Mustofa Program Studi S1 Kebidanan	Dosen Pembimbing Bdn.Novita Wulandari,M.Keb NIDN. 0729118803
HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN POLA MAKAN DENGAN PREMENSTRUAL SYNDROME PADA REMAJA DI SMP KHIDAYATUL KHOLIL	
ABSTRAK Premenstrual syndrome merupakan gejala fisik, psikologis, dan perilaku yang terjadi pada akhir fase luteal dalam siklus menstruasi dan berakhir saat menstruasi datang dan bisa berlangsung sampai menstruasi berhenti. Studi pendahuluan yang dilakukan di SMP Khidayatul Kholil dari 10 siswi ada 7 siswi mengalami pms ringan dengan kategori skor 21-30 dan 3 orang mengalami pms sedang, dengan skor 31-40. Tujuan penelitian untuk mengidentifikasi hubungan aktivitas fisik dan pola makan dengan kejadian <i>premenstrual syndrome</i> pada remaja di SMP Khidayatul Kholil Burneh Bangkalan. Desain penelitian menggunakan analitik <i>Cross Sectional</i>. Variabel independent pola makan dan aktivitas fisik, variabel <i>dependent premenstrual syndrome</i>. Populasi penelitian 40 remaja putri dan sampel penelitian 37 remaja putri yang sudah menstruasi dipilih dengan teknik <i>simple random sampling</i>. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner. Analisa menggunakan uji statistik <i>Likelihood Ratio</i>. Uji etik oleh tim KEPK Universitas Noor Huda Mustofa No.2630/KEPK/UNIV-NHM/EC/IV/2025. Hasil penelitian hampir seluruh remaja memiliki kebiasaan pola makan tidak sehat, hampir setengah remaja melakukan aktivitas ringan, dan sebagian remaja mengalami pms berat. Hasil uji statistik menunjukkan pola makan memiliki $p \text{ value } 0,000 < \alpha 0,05$ yang artinya ada hubungan antara premenstrual syndrome pada remaja. Sementara itu, variabel aktivitas fisik menunjukkan nilai $p \text{ value } 0,000 < \alpha 0,05$ yang artinya ada hubungan aktivitas fisik terhadap premenstrual syndrome. Terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian premenstrual syndrome pada remaja. Upaya preventif yang diberikan seperti konseling edukasi untuk mengurangi gejala <i>premenstrual syndrome</i>.	
Kata kunci: Premenstrual Syndrome, Pola Makan, Aktivitas Fisik, Remaja, Menstruasi.	