

## ABSTRAK

**Latar Belakang:** Menstruasi adalah proses hancurnya lapisan endometrium yang melapisi rongga rahim pada wanita yang tidak dibuahi hal ini dikendalikan oleh serangkaian hormon. Beberapa hari sebelum terjadinya menstruasi terdapat kumpulan gejala yang di sebut *pre-menstrual syndrome* (PMS) prevalensi PMS ditemukan lebih tinggi pada wanita yang belum menikah 75% wanita mengalami beberapa gejala PMS berulang, pada 20-40% wanita hal ini mampu membuat cacat mental ataupun fisik hingga taraf tertentu, dan menyebabkan 5% diantaranya mengalami kesulitan yang parah. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya PMS salah satunya adalah faktor aktivitas fisik yang dapat memicu berbagai macam hormon sehingga mengurangi gejala PMS sehingga dapat dijadikan pengobatan lini pertama yang efektif dikarenakan aktivitas fisik terbukti memiliki banyak manfaat, Walaupun PMS kerap kali dikaitkan dengan aktivitas fisik, namun belum ada data mengenai hubungan kedua variabel ini pada mahasiswi kedokteran di Indonesia.

**Metedologi:** Penelitian ini menggunakan desain studi potong lintang dengan metode analitik komparatif kategorik tidak berpasangan dengan jumlah minimum 117 responden. Penelitian ini dilakukan dengan cara pengisian kuesioner oleh Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan sebagai populasi penelitian. Data analisis hasil penelitian akan diolah menggunakan program aplikasi *Microsoft Excel* dan program *SPSS 25.0* dengan metode uji statistic *chi-square*.

**Hasil:** Penelitian ini dilakukan pada 127 responden perempuan , lalu di analisis menggunakan uji *Chi Square* dan memperoleh nilai p value= 0,000 dan Odd Ratio == 0,110 dengan 95% CI 0,049-0,249

**Kesimpulan:** Terdapat Hubungan yang signifikan antara melakukan Aktivitas Fisik dan Derajat Keparahan *Pre-Menstrual Syndrome* pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan

**Kata Kunci:** Mahasiswi fakultas kedokteran, aktivitas fisik, *pre-menstrual syndrome*

## **ABSTRACT**

**Background:** Menstruation is the process of destroying the endometrial lining that lines the uterine cavity in women who are not fertilized. This is controlled by a series of hormones. A few days before the onset of menstruation there is a collection of symptoms called pre-menstrual syndrome (PMS), the prevalence of pre-menstrual syndrome is found to be higher in unmarried women 75% of women experience some of recurrent symptoms in PMS, in 20-40% of women this can cause mental disabilities or physical at some degree, and caused severe difficulties in 5% of them. Many factors can influence the occurrence of pre-menstrual syndrome, which one of the factor is physical activity which can trigger various hormones so that can reduce the symptoms of pre-menstrual syndrome so that can be used as an effective first-line treatment. Because physical activity has been shown to have many benefits, Although pre-menstrual syndrome is often associated with physical activity, there is no data regarding the relationship between these two variables in medical students in Indonesia.

**Method:** This study used a cross-sectional study design with an unpaired categorical comparative analytic method with a minimum number of 117 respondents. This research was conducted by filling out a questionnaire by the student of the Faculty of Medicine, University of Pelita Harapan as the research population. Data analysis of the research result will be processed using Microsoft Excel application program and SPSS 25.0 program with the Chi-square statistical test method.

**Result:** This research was conducted on 127 female respondents, then analyzed using the Chi Square test and obtained  $p$  value = 0.000 and Odd Ratio = 0.110 with 95% CI 0.049-0.249.

**Conclusion:** There is a significant relationship between doing physical activity and the severity of pre-menstrual syndrome in students at Faculty of Medicine Pelita Harapan University.

**Keyword:** medical faculty student, physical activity, pre-menstrual syndrome