

Medika: Jurnal Ilmiah Kesehatan

p-ISSN: 2775-5398 e-ISSN: 3032-0011
https://ejournal.ununtb.ac.id/index.php/medika
https://doi.org/10.69503/medika

Pengaruh Aktivitas Fisik dan Pola Makan terhadap Sindrom Pramenstruasi Pada Mahasiswi Jurusan Pariwisata Politeknik Negeri Kupang

Dewi Lina Lumban Gaol[1*]

[1] Institut Kesehatan Helvetia, Indonesia

Email: dewilumbangaol347@gmail.com [1*]

Article Info
Received: 06 September 2025
Accepted: 14 April 2026

Abstrak: Sindrom pramenstruasi merupakan ketidaknyamanan atau gejala-gejala fisik dan mental yang timbul saat wanita akan mengalami siklus menstruasi. Untuk mengurangi gejala ini maka diperlukan Aktivitas fisik yang sesuai agar dapat meningkatkan endorfin yang memberikan efek euforia dan mengurangi rasa sakit, dengan melaksanakan olahraga yang teratur. Disamping itu Pola makan juga memiliki peran yang sangat signifikan karena dapat mempengaruhi kadar hormon, peradangan dalam tubuh, dan bahkan suasana hati pola makan yang optimal menyediakan nutrisi yang diperlukan untuk mendukung produksi hormon yang sehat. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuantitatif dan kualitatif atau *mix method* dengan cara mengumpulkan data menggunakan kuesioner, wawancara, observasi, dan studi kepustakaan. Jumlah sampel sebanyak 90 orang dengan metode pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*. Penelitian ini dilakukan di Jurusan Pariwisata politeknik Negeri Kupang dari 90 responden, yang memiliki usia 19 tahun sebanyak 20 orang (22,2%), usia 20 tahun sebanyak 15 orang (16,6%), usia 21 tahun sebanyak 27 orang (30%), usia 22 tahun sebanyak 18 orang (20%), usia 23 tahun sebanyak 5 orang (5,5%), usia 24 tahun sebanyak 3 orang (3,3%), usia 25 tahun sebanyak 2 orang (2,2%). Dari penelitian ini terdapat pengaruh aktifitas fisik terhadap Sindrom Pramenstruasi *p-value* 0,000 dan pola makan terhadap sindrom pramenstruasi *p-value* 0,004. Dalam penelitian kualitatif ditemukan kurangnya minat mahasiswi untuk berolahraga secara rutin serta minimnya kesadaran untuk mengkonsumsi makanan-makanan yang bernutrisi.

Kata Kunci: Aktifitas Fisik, Pola Makan, Sindrom Pramenstruasi

Sitasi: Gaol, D. L. L. (2026). Pengaruh Aktivitas Fisik dan Pola Makan terhadap Sindrom Pramenstruasi Pada Mahasiswi Jurusan Pariwisata Politeknik Negeri Kupang. *Medika: Jurnal Ilmiah Kesehatan, 6*(2), 217-225. https://doi.org/10.69503/medika.v6i2.1377

Pendahuluan

Premenstrual Syndrome adalah suatu kumpulan ketidaknyamanan atau gejala fisik, emosional, dan perilaku yang muncul pada wanita usia subur, berlangsung 7-10 hari sebelum haid dan akan menghilang saat mulai haid yang dapat mempengaruhi gaya hidup, dan aktivitas (Fatul, 2019). Premenstruasi sindrom biasanya terjadi pada wanita usia produktif pada rentang usia 18–30 tahun. Sebelum terjadinya menstruasi wanita akan sering mengalami gejala–gejala perubahan fisik maupun psikologis. Gejala psikologis meliputi mudah sedih atau menangis, mudah tersulut emosi, susah untuk berkonsentrasi dan suasana hati berubah–ubah (Rahmawati, 2018).

Medika: Jurnal Ilmiah Kesehatan is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

Prevalensi sindrom pramenstruasi (PMS) di Indonesia bervariasi antara 70% hingga 90% pada wanita usia reproduktif. Artinya, sekitar 7 hingga 9 dari 10 wanita mengalami setidaknya beberapa gejala PMS setiap bulan. Kurangnya aktivitas fisik seperti olahraga yang baik dapat mengakibatkan terjadinya premenstruasi sindrom. Aktivitas fisik merupakan salah satu cara efektif mengurangi gejala PMS. Hal ini dikarenakan adanya peningkatan endorfin yang memberikan efek euforia dan mengurangi rasa sakit, dengan melaksanakan olahraga yang teratur dapat juga mengurangi rasa stres yang berakibat pada gejala PMS. Pola makan juga memiliki peran yang sangat signifikan karena dapat mempengaruhi kadar hormon, peradangan dalam tubuh, dan bahkan suasana hati. Kebanyakan mahasiswi cenderung makan makanan yang terbuat dari tepung sehingga serat yang ada pada tubuh terasa kurang. Beberapa makanan yang baik untuk mengatasi PMS antara lain makanan kaya serat yang dapat membantu mengatur pencernaan dan mencegah sembelit yang sering terjadi selama PMS.

Pola makan juga memiliki peran yang sangat signifikan karena dapat mempengaruhi kadar hormon, peradangan dalam tubuh, dan bahkan suasana hati. Kebanyakan mahasiswi cenderung makan makanan yang terbuat dari tepung sehingga serat yang ada pada tubuh terasa kurang. Beberapa makanan yang baik untuk mengatasi PMS antara lain makanan kaya serat yang dapat membantu mengatur pencernaan dan mencegah sembelit yang sering terjadi selama PMS. Dari beberapa hal diatas maka sangat diperlukan pola makan sehat agar tidak terjadi pramenstruasi sindrom. Wanita remaja maupun dewasa harus memilih makanan yang segar, minum banyak air putih, batasi asupan garam dan memperhatikan ukuran porsi makanan.

Banyak terjadi masalah PMS ini dikalangan remaja khususnya di perguruan tinggi salah satunya politeknik negeri kupang. Politeknik negeri kupang mempunya 6 jurusan salah satunya adalah jurusan pariwisata. Jurusan pariwisata cukup unik dikarenakan mayoritas peserta didiknya berjenis kelamin perempuan. Jurusan politeknik negeri kupang sendiri memiliki 2 program studi yaitu D4 usaha perjalanan wisata dan D4 perhotelan. Pada semester ganjil 2024/2025 terdapat 4 tingkat, 1 tingkat di isi 4 kelas dalam 1 kelas terdiri dari 30-40 peserta didik.

Gejala PMS yang beragam, seperti kram perut hebat, sakit kepala, nyeri punggung, kelelahan ekstrem, perubahan suasana hati drastis, hingga kesulitan konsentrasi, dapat membuat mahasiswi merasa sangat tidak nyaman untuk beraktivitas. Mahasiswi harus menahan nyeri kram yang menusuk sepanjang perkuliahan, atau berjuang melawan rasa kantuk yang tak tertahankan di tengah penjelasan dosen. Kondisi ini tentu saja mengurangi fokus belajar dan pada akhirnya, mendorong mereka untuk memilih tidak masuk kelas demi meredakan gejala yang dirasakan. Selain itu, aspek psikologis PMS juga berperan besar. Rasa mudah tersinggung, cemas, atau bahkan depresi ringan yang sering menyertai PMS dapat memengaruhi motivasi mahasiswi untuk berinteraksi sosial atau berpartisipasi aktif di lingkungan kampus. Mereka mungkin merasa lebih nyaman menyendiri di rumah hingga gejala-gejala tersebut mereda. Beberapa *problem* yang ditemukan dalam aktifitas belajar mengajar salah satunya adalah tingkat kehadiran para peserta didik. Salah satu penyebab yang membuat mahasiswi jarang masuk yaitu akibat dari sindrom pramenstruasi yang cukup mengganggu.

Jumlah kehadiran para mahasiswi jurusan pariwisata rata-rata diangka 68% sehingga diperlukan suatu upaya dalam menemukan solusi agar dapat meningkatkan jumlah kehadiran. Pada kenyataannya, premenstruasi sindrom bukan merupakan sebuah gangguan saja melainkan suatu kumpulan dari masalah-masalah yang berbeda. Berbagai perubahan dapat membantu wanita dengan premenstruasi sindrom untuk mengontrol kehidupannya memiliki dampak positif. Edukasi merupakan hal terpenting dari penetalaksanaan premenstruasi sindrom. Pertolongan diri sendiri dapat memberikan perbaikan gejala yang signifikan. Perubahan diet dan olahraga juga merupakan cara untuk mengatasi gejala- gejala premenstruasi sindrom bagi beberapa wanita (Ratnawati, 2018). Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Pengaruh Aktivitas Fisik dan Pola Makan terhadap Pramenstruasi Sindrom pada Mahasiswi Politeknik Negeri Kupang”.

Metode

Dalam penelitian ini, jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan *mix method* (kuantitatif dan kualitatif) (Arikunto, 2013). Teknik perhitungan sampel menggunakan rumus Slovin mendapati hasil 90 mahasiswa. Sampel dalam penelitian ini penulis menggunakan teknik simple random sampling atau pengambilan sampel acak sederhana adalah cara pengambilan sampel dari anggota populasi dengan menggunakan acak tanpa memperhatikan strata dalam anggota populasi tersebut (Sugiyono, 2017). Teknik penentuan informan menggunakan *purposive sampling* yaitu teknik pemilihan informan yang dilakukan berdasarkan kriteria atau pertimbangan tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian dalam hal ini adalah mahasiswi dan dosen. Informan utama ialah mahasiswi jurusan pariwisata Politeknik Negeri Kupang yang berjumlah 10 orang. Informan kunci ialah dosen yang berjumlah 2 orang.

Hasil dan Pembahasan

Usia Responden

Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswi jurusan pariwisata Politeknik Negeri Kupang dengan jumlah sampel yaitu 90 orang. Dari data hasil penelitian yang telah dilakukan, didapatkan bahwa karakteristik responden berdasarkan usia adalah sebagai berikut.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Usia Mahasiswi Jurusan Pariwisata Politteknik Negeri Kupang

No	Usia	Frekuensi	%
1	19 Tahun	20	22,2
2	20 Tahun	15	16,6
3	21 Tahun	27	30
4	22 Tahun	18	20
5	23 Tahun	5	5,5
6	24 Tahun	3	3,3
7	25 Tahun	2	2,2
Total		**90**	**100**

Tabel di atas menunjukkan bahwa dari 90 responden, yang memiliki usia 19 tahun sebanyak 20 orang (22,2%), usia 20 tahun sebanyak 15 orang (16,6%), usia 21 tahun sebanyak 27 orang (30%), usia 22 tahun sebanyak 18 orang (20%), usia 23 tahun sebanyak 5 orang (5,5%), usia 24 tahun sebanyak 3 orang (3,3%), usia 25 tahun sebanyak 2 orang (2,2%).

Jawaban Responden

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Jawaban Tiap Butir Pertanyaan Aktivitas Fisik Responden Mahasiswi Jurusan Pariwisata di Politeknik Negeri Kupang

No	Pernyataan	Jawaban			
		Ya		Tidak	
		Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
1	Aktivitas Bekerja Berat	36	40	54	60
2	Penggunaan Transportasi	54	60	36	40
3	Pekerjaan Rumah	85	94,4	5	5,6
4	Olah Raga Teratur	12	13,3	78	86,7
5	Rekreasi Cukup	55	61,1	35	38,9

Tabel di atas menunjukkan bahwa pernyataan aktivitas bekerja berat terdapat 36 orang (40%) yang menjawab Ya dan 54 orang (60%) yang menyatakan Tidak. Untuk pernyataan penggunaan transportasi terdapat 54 orang (60%) yang menyatakan Ya dan 36 orang (40%) yang menjawab Tidak. Pada pernyataan Pekerjaan rumah terdapat 85 orang (94,4%) dan 5 orang

(5,6%) yang menjawab tidak. Pernyataan olahraga teratur terdapat 12 orang (13,3%) yang menjawab Ya dan 78 orang (86,7%) yang menjawab Tidak. Pernyataan rekreasi cukup terdapat 55 orang (61,1%) dan 35 orang (38,9%) yang menjawab tidak. Maka dapat disimpulkan pertanyaan yang paling banyak di jawab "Ya" adalah pertanyaan nomor 3 yaitu pekerjaan rumah sebanyak 85 responden (94,4%). Sedangkan pertanyaan yang paling banyak di jawab "Tidak" adalah pertanyaan nomor 4 yaitu olahraga teratur sebanyak 78 responden (86,7%).

Tabel 3. Frekuensi Jawaban Tiap Butir Pertanyaan Pola Makan Responden Mahasiswi Jurusan Pariwisata di Politeknik Negeri Kupang

No	Pernyataan	Jawaban			
		Ya		Tidak	
		Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
1	Komposisi Makanan Tercukupi	53	58,8	37	41,2
2	Jumlah Makanan Cukup	50	55,5	40	44,5
3	Frekuensi Makan 3 Kali Sehari	50	55,5	40	44,5
4	Jenis Makan Sesuai 4 Sehat 5 Sempurna	31	34,4	59	65,6
5	Jenis Minuman Hanya Air Putih/Air Mineral	70	77,7	20	22,3

Tabel di atas menunjukkan bahwa pernyataan komposisi makanan tercukupi terdapat 53 orang (58,8%) yang menjawab Ya dan 37 orang (41,2%) yang menyatakan Tidak. Untuk pernyataan jumlah makan cukup terdapat 50 orang (55,5%) yang menyatakan Ya dan 40 orang (44,5%) yang menjawab Tidak. Pada pernyataan frekuensi makan 3 kali sehari terdapat 50 orang (55,5%) dan 40 orang (44,5%) yang menjawab tidak. Pernyataan jenis makanan sesuai 4 sehat 5 sempurna terdapat 31 orang (34,4%) yang menjawab Ya dan 59 orang (65,6%) yang menjawab Tidak. Pernyataan jenis minuman hanya air putih/ air mineral terdapat 70 orang (77,7%) dan 20 orang (22,3%) yang menjawab tidak. Maka dapat disimpulkan pertanyaan yang paling banyak di jawab "Ya" adalah pertanyaan nomor 5 yaitu jenis minuman hanya air putih/ air mineral sebanyak 70 responden (77,7%). Sedangkan pertanyaan yang paling banyak di jawab "Tidak" adalah pertanyaan nomor 4 yaitu jenis makan sesuai 4 sehat 5 sempurna sebanyak 59 responden (65,6%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Jawaban Tiap Butir Pertanyaan Sindrom Pramenstruasi Responden Mahasiswi Jurusan Pariwisata di Politeknik Negeri Kupang

No	Pernyataan	Jawaban			
		Ya		Tidak	
		Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
1	Rasa Cemas	68	75,5	22	24,5
2	Sensitif	68	75,5	22	24,5
3	Saraf Tegang	27	30	63	70
4	Mudah Tersinggung	52	57,7	38	42,3
5	Pikiran Tertekan	46	51,1	44	48,9
6	Mudah Marah	69	76,6	21	23,4
7	Perut Kembung	39	43,3	51	56,7
8	Nyeri Buah Dada	30	33,3	60	66,7
9	Peningkatan Berat Badan Sebelum Haid	18	20	72	80
10	Pembengkakan Tangan Dan Kaki	4	4,4	86	95,6
11	Sering Mengalami Rasa Lapar	72	80	18	20
12	Mudah Lelah	62	68,8	28	31,2
13	Rasa Pusing	58	64,4	32	35,6
14	Keinginan Mengkonsumsi Makanan Yang Manis	61	67,7	29	32,3
15	Depresi	16	17,7	74	82,3
16	Ingin Menangis	55	61,1	35	38,9
17	Lemah	44	48,8	46	51,2

18	Gangguan Tidur	60	66,6	30	33,4
19	Pelupa	61	67,7	29	32,3
20	Bingung	44	48,8	46	51,2
21	Sulit Berkonsentrasi	56	62,2	34	37,8

Tabel di atas menunjukkan bahwa pernyataan rasa cemas terdapat 68 orang (75,5%) yang menjawab Ya dan 22 orang (24,5%) yang menyatakan Tidak. Untuk pernyataan sensitif terdapat 68 orang (75,5%) yang menyatakan Ya dan 22 orang (24,5%) yang menjawab Tidak. Pada pernyataan saraf tegang terdapat 27 orang (30%) dan 63 orang (70%) yang menjawab tidak. Pernyataan mudah tersinggung terdapat 52 orang (57,7%) yang menjawab Ya dan 38 orang (42,3%) yang menjawab Tidak Pada pernyataan pikiran tertekan terdapat 46 orang (51,1%) yang menjawab ya dan 44 orang (48,9%) yang menjawab Tidak. Pernyataan mudah marah terdapat 69 orang (76,6%) yang menjawab Ya dan 21 orang (23,4%) yang menjawab tidak. Pernyataan perut kembung terdapat 39 orang (43,3%) yang menjawab Ya dan 51 orang (56,7%) yang menjawab tidak. Indikator pernyataan nyeri buah dada terdapat 30 orang (33,3%) menjawab Ya dan 60 orang (66,7%) menjawab Tidak. Peryataan peningkatan berat badan sebelum haid terdapat 18 orang (20%) menjawab Ya dan 72 orang (80%) menjawab Tidak. Pernyataan pembengkakan tangan dan kaki terdapat 4 orang (4,4%) menyatakan Ya dan 86 orang (95,6%) menyatakan Tidak. Untuk pernyataan sering mengalami rasa lapar terdapat 72 orang (80%) yang menjawab Ya dan 18 orang (20%) menjawab Tidak. Pernyataan mudah lelah terdiri dari 62 orang (68,8%) menjawab Ya dan 28 orang (31,2%) menjawab Tidak. Pernyataan rasa pusing terdapat 58 orang (64,4%) menjawab Ya dan 32 orang (35,6%) menjawab Tidak. Pada pernyataan keinginan mengkonsumsi makanan yang manis – manis terdiri dari 61 orang (67,7%) yang menjawab Ya sementara yang menjawab Tidak 29 orang (32,3%). Pernyataan depresi terdapat 16 orang (17,7%) menyatakan Ya dan 74 orang (82,3%) menyatakan Tidak. Pernyataan ingin menangis terdapat 55 orang (61,1%) menjawab Ya dan 35 orang (38,9%) menjawab Tidak. Pernyataan Lemah terdiri dari 44 orang (48,8%) yang menjawab Ya dan 46 orang (51,2%) menjawab Tidak. Pernyataan gangguan tidur terdapat 60 orang (66,6%) menjawab Ya dan 30 orang (33,4%) menjawab Tidak. Indikator pernyataan pelupa terdapat 61 orang (67,7%) menjawab Ya dan 29 orang (32,3%) menjawab Tidak. Pernyataan Bingung terdapat 44 orang (48,8%) yang menjawab Ya dan 46 orang (51,2%) menjawab Tidak. Pernyataan sulit berkonsentrasi terdiri dari 56 orang (62,2%) menjawab Ya dan 34 orang (37,8%) menjawab Tidak. Maka dapat disimpulkan pertanyaan yang paling banyak di jawab "Ya" adalah pertanyaan nomor 11 yaitu sering mengalami rasa lapar sebanyak 72 responden (80%). Sedangkan pertanyaan yang paling banyak di jawab "Tidak" adalah pertanyaan nomor 10 yaitu pembengkakan tangan dan kaki sebanyak 86 responden (95,6%).

Analisis Data

Uji Validitas

Tabel 5. Hasil Uji Validitas X1

Variabel	Indikator	r Hitung	r Tabel	Keterangan
Aktivitas Fisik	X1.1	0,740	0,3610	Valid
	X1.2	0,764	0,3610	Valid
	X1.3	0,774	0,3610	Valid
	X1.4	0,610	0,3610	Valid
	X1.5	0,861	0,3610	Valid

Tabel 6. Hasil Uji Validitas X2

Variabel	Indikator	r Hitung	r Tabel	Keterangan
Pola Makan	X2.1	0,796	0,3610	Valid
	X2.2	0,735	0,3610	Valid
	X2.3	0,479	0,3610	Valid
	X2.4	0,763	0,3610	Valid
	X2.5	0,313	0,3610	Valid

Tabel 7. Hasil Uji Validitas Y

Variabel	Indikator	r Hitung	r Tabel	Keterangan
Sindrom Pramenstruasi	Y1	0,483	0,3610	Valid
	Y2	0,441	0,3610	Valid
	Y3	0,455	0,3610	Valid
	Y4	0,502	0,3610	Valid
	Y5	0,549	0,3610	Valid
	Y6	0,430	0,3610	Valid
	Y7	0,563	0,3610	Valid
	Y8	0,407	0,3610	Valid
	Y9	0,554	0,3610	Valid
	Y10	0,657	0,3610	Valid
	Y11	0,508	0,3610	Valid
	Y12	0,417	0,3610	Valid
	Y13	0,511	0,3610	Valid
	Y14	0,245	0,3610	Valid
	Y15	0,418	0,3610	Valid
	Y16	0,610	0,3610	Valid
	Y17	0,548	0,3610	Valid
	Y18	0,327	0,3610	Valid
	Y19	0,420	0,3610	Valid
	Y20	0,735	0,3610	Valid
	Y21	0,616	0,3610	Valid

Berdasarkan hasil uji analisis yang tedapat pada tabel 6, 7, dan 8 dapat dilihat bahwa semua indikator pada variable memiliki koefisien korelasi yang lebih besar dibandingkan dengan r tabel sehingga semua indikator dari variable ini dapat dikatakan valid

Tabel 8. Hasil Uji Statistik Reabilitas

No	Variabel	Cronbach Alpha	Standar Reliabilitas	Keterangan
1	Aktivitas Fisik	0,806	0,60	Reliabel
2	Pola Makan	0,609	0,60	Reliabel
3	Sindrom Pramenstruasi	0,848	0,60	Reliabel

Berdasarkan dari hasil uji reliabilitas diatas, memperlihatkan bahwa semua variabel mulai dari dari aktivitas fisik, pola makan dansindrom pramenstruasi dinyatakan reliabel karena nilai Cronbach alpha lebih besar dari 0,60.

Uji Asumsi Klasik

Uji asumsi klasik adalah serangkaian tes statistik yang digunakan untuk memeriksa apakah data yang digunakan dalam analisis regresi linier memenuhi asumsi-asumsi yang diperlukan untuk validitas hasil analisis tersebut. Beberapa asumsi klasik yang diperiksa meliputi asumsi tentang keberdistribusian normalitas dari residual, uji heteroskedastisitas, dan uji multikolinearitas.

Tabel 9. Uji Normalitas

N		90
Normal Parametersa,b	Mean	,0000000
	Std. Deviation	4,63219304
MostExtreme Differences	Absolute	,061
	Positive	,061
	Negative	-,047
Test Statistic		,061
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200c,d

Dari tabel diatas, data terdistribusi secara normal, asumsi ini dibuktikan nilai signifikansi *Kolmogorov-Smirnov* (K-S) bahwa nilai test statistic sebesar 0,61 atau lebih tinggi dari 0,05. Dengan ketentuan bahwa nilai signifikansi *Kolmogorov-Smirnov* (K-S) lebih besar disbanding 0,05 maka data penelitian memenuhi syarat normalitas.

Tabel 10. Uji Multikolinieritas

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients Beta	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error				Tolerance	VIF
1	(Constant)	14,714	1,170		12,571	,000		
	Aktifitas Fisik	-,144	,280	-,054	-,513	,609	,932	1,073
	Pola Makan	-1,030	,344	-,314	-2,994	,004	,932	1,073

Pada tabel dapat dilihat bahwa model regresi tidak mengalami gangguan multikolinieritas. Hal ini ditunjukkan pada nilai tolerance masing-masing variabel lebih besar dari 0,10. Sedangkan untuk nilai VIF juga menunjukkan di bawah angka 10. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi multikolinieritas antar variabel independen dalam model regresi.

Tabel 11.Uji Heterokedastisitas

Model		Unstandardized Coefficients B	Std. Error	Standardized Coefficients Beta	t	Sig.
1	(Constant)	3,582	,653		5,486	,000
	X1	,065	,156	,046	,415	,679
	X2	,023	,192	,013	,119	,906

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa nilai signifikansi pada uji *Glajser* masing-masing variabel independent mempunyai nilai signifikan diatas 0,05 sehingga dapat disimpulkan bila dengan uji Glajser penelitian ini tidak terjadi heteroskedastisitas.

Tabel 12. Hasil Pengujian Analisis Regresi Linier Berganda

Model		Unstandardized Coefficients B	Std. Error	Standardized Coefficients Beta	t	Sig.
1	(Constant)	14,714	1,170		12,571	,000
	X1	,144	,280	,054	5,313	,000
	X2	1,030	,344	,314	2,994	,004

Dilihat dari tabel diatas, masing-masing nilai t hitung dan signifikansi 0,05. Dengan demikian diperoleh hasil: 1) Uji hipotesis Aktivitas Fisik (X1) terhadap Sindrom Pramenstruasi (Y). berdasarkan hasil perhitungan yang telah dilakukan, maka diperoleh nilai Sig. sebesar 0,000 dengan demikian Ha diterima. 2) Uji hipotesis Pola Makan (X2) terhadap Sindrom Pramenstruasi (Y). berdasarkan hasil perhitungan yang telah dilakukan, maka diperoleh Sig. sebesar 0,004 dengan demikian Ha diterima.

Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Sindrom Pramenstruasi

Berdasarkan hasil penelitian terdapat pengaruh antara aktivitas fisik terhadap sindrom pramenstruasi pada mahasiswi jurusan pariwisata Politeknik Negeri Kupang, ditunjukkan dengan hasil analisis uji diperoleh Sig. 0,000. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ziah dkk, (2021), berjudul pengaruh aktivitas fisik dan usia menarche dengan kejadian premenstrual sindrom pada remaja putri. Namun penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Faiqah & Sopiatun (2015), berjudul faktor-faktor yang berhubungan dengan Premenstrual Syndrome pada Mahasiswa Tingkat II semester III Jurusan Kebidanan Poltekes Kemenkes Mataram. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara pola makan dan aktivitas fisik dengan premenstruasi sindrom (p = 0,627 atau p > 0,05). Berdasarkan hasil wawancara *indepth interview* yang dilakukan peneliti aktivitas fisik para informan kurang baik dalam melaksanakan olahraga dan juga lebih sering menggunakan kendaraan roda dua dari pada jalan kaki. Kurangnya rekreasi dan pergerakan mayoritas informan menyebabkan sindrom pramenstruasi itu lebih terasa. Lebih banyak informan hanya melakukan kegiatan-kegiatan ringan di dalam tempat tinggal (rumah/kos).

Pengaruh Pola Makan terhadap Sindrom Pramenstruasi

Berdasarkan hasil penelitian terdapat pengaruh antara pola makan terhadap sindrom pramenstruasi pada mahasiswi jurusan pariwisata Politeknik Negeri Kupang. Ditunjukkan dengan hasil Sig. 0,004. Penelitian ini sejalan dengan Penelitian yang dilakukan oleh Mufida (2015) yang menunjukkan ada hubungan antara kebiasaan makan minum (p = 0,028) dan aktivitas fisik dengan premenstruasi sindrom (p = 0,017). Berdasarkan hasil wawancara *indepth interview* yang dilakukan peneliti pola makan para informan kurang baik. Komposisi makanan belum tercukupi karena ada beberapa zat vitamin, protein, mineral dan serat yang tidak dikonsumsi. Buah, sayur, ikan dan daging menjadi jenis makanan yang tidak dikonsumsi oleh para mahasiswi. Frekuensi makan dan jenis makanan kurang baik, masih banyak yang sering makan mie instan. Para mahasiswi cenderung jarang makan dikarenakan sibuk akan perkuliahan maupun efisiensi biaya hidup. Untuk konsumsi air putih sangat jarang dilakukan lebih cenderung menyukai kopi, teh dan sejenisnya.

Pengaruh Aktivitas Fisik dan Pola Makan terhadap Sindrom Pramenstruasi terhadap Sindrom Pramenstruasi Secara Simultan atau Bersama-sama

Berdasarkan hasil penelitian terdapat pengaruh aktivitas fisik dan pola makan terhadap sindrom pramenstruasi secara simultan atau Bersama-sama ditunjukkan dengan hasil regresi linier berganda dengan persamaan Y = 0,054 X1 + 0,314 X2 yang mempunyai arti pertama apabila variabel lain bernilai konstan maka nila Y akan berubah sebesar 0,054 setiap satu satuan X1. Arti kedua adalah apabila variabel lain bernilai konstan maka nilai Y akan berubah sebesar 0,314 setiap satu satuan X2.

Penelitian ini sejalan dengan Penelitian yang dilakukan oleh Mufida (2015) namun tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Faiqah & Sopiatun (2015), yang memperoleh hasil tidak ada hubungan antara pola makan dan aktivitas fisik dengan premenstruasi sindrom (p = 0,627 atau p > 0,05). Berdasarkan hasil wawancara *depth interview* yang dilakukan peneliti para informan Sebagian besar merasakan sindrom pramenstruasi berupa rasa cemas, sensitive, mudah marah, mudah tersinggung, dan mudah lelah. Sedangkan ciri-ciri fisik yang sering terjadi adalah perut kembung, nyeri buah dada dan peningkatan berat badan. Secara emosional para mahasiswi banyak merasakan sulit berkonsentrasi, rasa ingin menangis, lemah, mudah Lelah dan merasa kepala pusing sedangkan mahasiswi jarang atau bahkan tidak merasakan depresi, bingung, lupa, saraf tegang dan pikiran tertekan. Namun dari segi kebiasaan makan para informan cenderung mempunyai rasa lapar yang lebih besar dari pada biasanya. Biasanya para mahasiswi ini lebih ingin mengkonsumsi makanan yang manis-manis dan pedas.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik dan pola makan memiliki pengaruh terhadap sindrom pramenstruasi pada mahasiswi jurusan pariwisata Politeknik Negeri Kupang. Hal ini didukung oleh temuan bahwa aktivitas fisik didominasi oleh pekerjaan rumah tangga (94,4%) dengan segi pola makan, konsumsi air putih menjadi yang tertinggi (77,7%) dibandingkan kepatuhan terhadap menu empat sehat lima sempurna (34,4%). Adapun gejala sindrom pramenstruasi yang paling dominan dirasakan adalah sering mengalami rasa lapar (80%), sedangkan keluhan terendah adalah pembengkakan tangan dan kaki (4,4%).

Referensi

Arikunto, S. (2013). *Manajemen Penelitian*. Alfabeta.

Faiqah, S., & Sopiatun, R. (2015). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Premenstruasi Sindrom Pada Mahasiswa Tingkat 2 Semester 3 Jurusan Kebidanan Poltekekes Kemenkes Mataram. *Jurnal Kesehatan Prima*, *9*(2), 1486-1494,

Fatul, S. (2019). *Hubungan Pramenstrual Sydrom Dengan Aktifitas Fisik Pada Mahasiswi Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Universitas Airlangga* [Skripsi, Universitas Airlangga].

Mufida, M. (2015). Faktor Yang Meningkatkan Resiko Premenstrual Sindrom Pada Mahasiswi. *Jurnal Biometrika dan Kependudukan*, *4*(1), 7–13.

Ratnawati, R. (2018). *Asuhan Keperawatan Pada Pasien Dengan Gangguan Sitem Reproduksi*. Pustaka Baru Press.

Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan RnD*. Alfabeta.