



Hubungan Siklus Menstruasi Dengan Aktifitas Fisik Remaja Putri

Dea Sukmawati^{1*}, Dian Perwita F², Jaenudin Saputra³

¹ Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Univeritas Yatsi Madani

² Dosen Universitas Yatsi Madani, ³ Dosen Universitas Yatsi Madani

*deasukmawati5@email.com

Abstrak

Pendahuluan: untuk mengetahui hubungan siklus menstruasi dengan aktivitas fisik pada remaja putri di MTsN 2 Tangerang. **Tujuan:** untuk mengetahui hubungan siklus menstruasi dengan aktivitas fisik remaja putri di MTsN 2 Tangerang tahun 2024. **Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode *pre-experimental disigns* dengan jenis kuesioner. **Teknik Sampel :** Teknik yang digunakan yaitu *proportionat stratified random sampling*. Jumlah sampel: Sampel berjumlah 198 responden. **Analisa Data:** Analisa data menggunakan *wilcoxon*. **Hasil Penelitian:** Artinya ada hubungan yang signifikan antara Siklus Menstruasi Dengan Aktivitas Fisik dengan kekuatan Asymp. Sing. (2-tailed) .000. **Kesimpulan :** Terdapat hubungan yang signifikan antara Siklus Menstruasi Dengan Aktivitas Fisik Remaja Putri Di MTsN 2 Tangerang Tahun 2024, dengan arah korelasi semakin ringan hasil aktivitas fisik maka semakin teratur Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di MTsN 2 Tangerang Tahun 2024. **Saran :** Kepada tenaga kesehatan diharapkan untuk lebih memperhatikan kesehatan reproduksi siswa/siswi sekolah, tidak hanya kesehatan difasilitas pelayanan kesehatan saja, tetapi lebih pada tindakan *preventif* dan *promotive*.

Kata Kunci : Siklus Menstruasi, Aktivitas Fisik, Remaja

PENDAHULUAN

Menstruasi dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk aktivitas fisik. Bekerja, bermain, dan bahkan mengurus rumah tangga sederhana semuanya merupakan bentuk aktivitas fisik karena melibatkan penggunaan otot rangka untuk menghasilkan gerakan, yang pada gilirannya membutuhkan energi. liburan dan ikut serta dalam bentuk hiburan waktu senggang lainnya (WHO, 2018).

Pendarahan yang dikenal sebagai menstruasi terjadi ketika endometrium, lapisan rahim, memburuk (Meilan & Fillona, 2018). Siklus menstruasi adalah durasi rata-rata antara periode perdarahan (Fitria, 2021). Salah satu indikator kematangan seksual pada remaja putri adalah timbulnya menstruasi. Lapisan endometrium terpisah dari dinding rahim, menyebabkan vagina mengeluarkan darah secara teratur, suatu proses yang dikenal sebagai menstruasi. Berbagai jenis masalah kesehatan, baik mental maupun fisik, dapat menyerang seorang wanita selama menstruasi pertamanya. (Fitria, 2021).

Pada kebanyakan wanita, menstruasi terjadi secara berkala. Ketika siklus menstruasi wanita teratur dan normal, itu berarti sistem reproduksinya bekerja dengan baik (Simbolon et al., 2018). Gejala gangguan menstruasi antara lain siklus menstruasi yang tidak teratur (Silalahi, 2021). Agar dianggap teratur, menstruasi harus terjadi setidaknya tiga kali setiap bulan dalam kisaran yang sama (Nurfadah dkk., 2022). Siklus menstruasi yang khas didefinisikan sebagai siklus yang berlangsung antara 21 dan 35 hari dan memiliki panjang menstruasi 3 hingga 7 hari (Harzif et al., 2018).

Aktivitas fisik dapat diartikan sebagai setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran kalori dan pengeluaran energi. Kesehatan wanita dapat dipengaruhi secara negatif oleh aktivitas fisik jika sering dilakukan atau dengan beban yang berat. Akan ada kelelahan mental dan fisik karena membawa beban berat. Menurut Wati, Ernawati, dan Maghfirah (2019), siklus menstruasi, dan khususnya menstruasi yang terlambat dapat dipengaruhi oleh ketidakstabilan emosi dan kelelahan fisik. (Menurut Kemenkes Republik Indonesia 2019)

Ketidakseimbangan hormon, pola makan yang buruk, indeks massa tubuh (IMT) yang tinggi, atau masalah kesehatan mental seperti stres semuanya dapat menyebabkan menstruasi yang tidak teratur (Islami & Farida, 2019). Polymenorrhea, di mana menstruasi terjadi lebih sering atau dengan interval kurang dari 21 hari, adalah gangguan menstruasi yang paling umum. Pada wanita, oligomenore terjadi ketika siklus menstruasi lebih dari 35 hari, dan amenore terjadi ketika menstruasi berhenti selama tiga bulan atau lebih (Yuniyanti et al., 2022). Stres, kekhawatiran, olahraga, dan kualitas tidur yang buruk merupakan salah satu dari banyak faktor yang dapat mengganggu siklus menstruasi wanita (Salmawati dkk., 2022).

Menurut statistik, remaja merupakan demografis terbesar di Dunia. Pada tahun 2015, remaja (mereka yang berusia antara 10 dan 19 tahun) dilaporkan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO). Ada sekitar 900 juta orang yang tinggal di negara berkembang. Pada tahun 2016, terdapat 36 juta remaja di Indonesia, dengan jumlah anak perempuan mencapai 55% dari jumlah tersebut, menurut Badan Pusat Statistik (BPS). Dari total populasi, 22% berada dalam

kelompok usia 10-19 tahun, dengan 50,9% laki-laki dan 49,1% perempuan merupakan kelompok usia ini. Kelompok usia 10-24 tahun mencakup hampir 64 juta orang, atau 27,6% dari keseluruhan populasi Indonesia. Remaja (15 tahun ke atas) merupakan 9,07% penduduk laki-laki dan 8,42% penduduk perempuan di Sultra (Depkes, 2015)

Mayoritas gejala pra menstruasi tidak hanya mencakup aspek fisik tetapi juga psikologis dan emosional. Kecemasan, kelesuan, kesulitan fokus, sulit tidur, energi rendah, nyeri payudara, sakit perut, dan sakit kepala adalah beberapa masalah kesehatan yang paling umum. Sindrom pramenstruasi yang berpotensi mengancam jiwa menyerang wanita muda (Nurmiyati, 2016).

Masa remaja adalah masa pendewasaan dalam berbagai tingkatan, termasuk psikologis, emosional, sosial, dan fisik. masa remaja didefinisikan sebagai waktu antara usia 10 dan 19 tahun, menurut organisasi kesehatan dunia (WHO), dan kaum muda disebut remaja selama tahun-tahun 15 hingga 24 tahun, menurut Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB), serta pendapat PBB, sebagaimana dinyatakan dalam pedoman administrasi sumber daya dan layanan kesehatan. di Amerika Serikat, rentang usia khas remaja adalah antara sebelas dan dua puluh satu tahun. Usia sebelas hingga empat belas tahun, lima belas hingga tujuh belas tahun, dan delapan belas hingga dua puluh satu tahun merupakan tiga fase remaja yang berbeda. Definisi ini kemudian dirumuskan dengan menggunakan bahasa dan konsep yang umum digunakan oleh individu dalam rentang usia 10-24 tahun. Di seluruh dunia, ada sekitar 1 miliar remaja, atau 1 dari 6 individu. Sebagian besar populasi mereka tinggal di negara berkembang. Indonesia melihat peningkatan pesat dalam jumlah remaja yang menjalin hubungan dengan orang yang lebih muda. Antara tahun 1970 dan 2000, proporsi orang Indonesia berusia 15 hingga 24 tahun meningkat dari 18% menjadi 21% dari keseluruhan populasi, atau 21 juta menjadi 43 juta orang (Kusmiran, 2014).

Puskesmas yang dikembangkan kementerian kesehatan yang menawarkan Pelayanan Kesehatan Perawatan Remaja (PKPR) telah beroperasi sejak tahun 2003. Selain memberikan pelayanan kesehatan yang berkualitas, misi *Adolescent Health Care Service* adalah meningkatkan pemahaman remaja terhadap kesehatan reproduksi dan pilihan gaya hidup sehat. Puskesmas dengan program PKPR menawarkan jasanya di berbagai tempat, termasuk sekolah, lembaga masyarakat, panti jompo, dan banyak lagi. Semua kelompok remaja (10-18 tahun) dapat memperoleh manfaat dari layanan yang ditawarkan jika hal ini dilakukan.

Temuan dari Riskesdas (Riset Kesehatan Dasar 2018) menunjukkan bahwa di antara perempuan Indonesia, 17,3% ibu hamil dan 14,5 % perempuan usia subur berisiko mengalami kekurangan energi kronis (KEK). Terjadi penurunan dari 33,5% menjadi 6,5% ibu hamil pada kelompok usia 15-44 tahun, namun meningkat menjadi 11,1% pada kelompok usia 45-49 tahun. Menemukan bahwa persentase wanita usia subur (tidak hamil) mulai dari 15-44 tahun turun dari 36,3% menjadi 5,2%, sedangkan persentase pada kelompok usia 40-49 tahun naik dari 5,2% menjadi 6%.

Menurut studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di MTsN 2 Tangerang pada tanggal 25 April 2024, dengan menggunakan teknik wawancara, 8 dari 10 siswa tidak mengetahui bagaimana mengatur siklus haidnya, sedangkan 2 siswa hanya mengetahui penyebabnya. menstruasi tidak teratur. Oleh karena itu, kepala sekolah MTsN 2 Tangerang tidak memberikan edukasi kesehatan apapun kepada siswanya terkait siklus haid. Mengingat hal tersebut di atas, tujuan penelitian ini adalah untuk menyelidiki apakah remaja putri di MTsN 2 Kelas VIII K Tangerang lebih aktif secara fisik selama siklus menstruasinya.

METODE

Penelitian kuantitatif semacam ini yang tidak melibatkan eksperimen bertujuan untuk menemukan korelasi antar variabel dengan menggunakan strategi korelasi deskriptif. Dengan menggunakan desain *cross-sectional*, penelitian ini mengukur siklus menstruasi dan aktivitas fisik remaja putri di MTsN 2 Tangerang secara bersamaan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisis Univariat

a. Distribusi Frekuensi Siklus Menstruasi

Tabel 4.1 Siklus Menstruasi Responden di MTsN 2 Tangerang pada Tahun 2024

N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
198	0	0	4.87	1.649

Berdasarkan tabel 4.1, diatas didapatkan rata-rata siklus menstruasi 4.87 dengan standar deviasi 1.649 nilai siklus menstruasi tertingi yaitu 9 dan terendah 0. Jika dilihat dari nilai mean maka siklus menstruasi responden dikategorikan teratur.

Maka dapat disimpulkan hasil penelitian menunjukkan sebagian besar remaja di MTsN 2 Tangerang memiliki siklus menstruasi teratur. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tombokan dkk (2017) bahwa siklus menstruasi dipengaruhi oleh usia, berat badan dan aktivitas fisik. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Felicia dkk (2015) dengan hasil penelitian yang menyatakan sebagian besar responden mengalami siklus menstruasi teratur, hal ini dipengaruhi oleh stabilitas emosi yang baik disertai gaya hidup atau kegiatan sehari-hari dan pola makan yang baik bisa membuat kerja hipotalamus menjadi baik sehingga

bisa memproduksi hormon-hormon yang dibutuhkan tubuh terutama hormon reproduksi. Penelitian Tombakan dkk (2017) juga menyatakan responden terbanyak ialah responden yang mengalami pola siklus menstruasi normal atau teratur.

b. Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik

Table 4.2 Aktivitas Fisik Responden di MTaN 2 Tangerang pada tahun 2024.

Mean	N	Minimum	Maximum	Std. deviation
2.49	198	1	4	.666
	198			

Berdasarkan tabel 4.2 diatas menunjukkan bahwa rata-rata aktivitas fisik 2.49 dengan standar deviasi .666. Nilai aktivitas fisik tertinggi yaitu 4 dan terendah yaitu 1. Jika dilihat dari hasil mean maka aktivitas fisik responden sedang.

Dari hasil tersebut, maka dapat disimpulkan hasil penelitian menunjukkan sebagian besar remaja di MTsN 2 Tangerang memiliki tingkat aktivitas fisik ringan. Hal ini dapat dikaitkan dengan responden yang masih berstatus sebagai pelajar atau mahasiswa sehingga beban aktivitas fisik yang dilakukan masih tergolong ringan dan pada saat pengumpulan data mahasiswa telah menyelesaikan PLKK (praktik laboratorium klinik keperawatan) sehingga beban kegiatan mahasiswa berkurang. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hidayah dkk (2016) yang menyatakan bahwa dari hasil pengukuran dalam penelitiannya diketahui bahwa rata-rata responden memiliki tingkat aktivitas fisik ringan, hal ini dipengaruhi oleh status responden yang masih pelajar atau masih muda.

2. Analisis Bivariat

Tabel 4.3 Hasil hubungan aktivitas fisik responden di MTsN 2 Tangerang pada tahun 2024.

	Aktivitas_fisik Siklus_menstruasi
Z	-11.235
Asymp. Sing. (2-tailed)	.000

Berdasarkan data pada tabel 4.3 diatas menunjukkan bahwa Analisa *Wilcoxon* tentang Hubungan Siklus Menstruasi Dengan Aktivitas Fisik Remaja Putri Di MTsN 2 Tangerang didapatkan hasil Z -11.235 maka H_a diterima yang artinya ada hubungan yang signifikan antara Siklus Menstruasi Dengan Aktivitas Fisik dengan kekuatan Asymp. Sing. (2-tailed) .000 dengan arah korelasi semakin rendah hasil aktivitas fisik maka semakin teratur Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di MTsN 2 Tangerang Tahun 2024.

Hal ini sesuai dengan teori yang diungkapkan oleh Nugroho (2005) dalam Pradyawati (2014) yaitu sifat korelasi akan menentukan arah dari korelasi. Sehingga teori tersebut sesuai dengan Rachmawati (2014) yang menyatakan bahwa aktivitas fisik berat memiliki gangguan siklus menstruasi tetapi dalam penelitian ini aktivitas yang dimiliki mahasiswa tergolong ringan seperti jalan kaki, bersepeda, jogging, berlari, aerobik, yoga dan membersihkan rumah, kegiatan tersebut akan berpengaruh pada kebugaran fisik, kapasitas kerja dan kesehatan reproduksi seseorang khususnya pada siklus menstruasi, serta didukung dengan kemampuan siswi yang mampu mengatur jadwal kegiatannya dan menambah pengetahuan tentang langkah-langkah mengurangi aktivitas yang berlebihan seperti kegiatan olahraga yang terus menerus, hal ini sering terjadi pada remaja putri yang sedang menjalankan program diet, kegiatan tersebut dapat menyebabkan terjadinya disfungsi hipotalamus yang menyebabkan gangguan sekresi GnRH yang menyebabkan haid tertunda dan gangguan siklus menstruasi.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rachmawati (2014) bahwa terdapat hubungan antara asupan energi, karbohidrat dan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi. Dalam penelitiannya menyebutkan bahwa sifat dan tingkat keparahan gejala gangguan siklus menstruasi tergantung pada beberapa hal seperti jenis latihan, intensitas dan lamanya latihan serta laju perkembangan program pelatihan. Penelitian ini didukung oleh Mahitala (2015) yang meneliti tentang hubungan aktivitas fisik dengan gangguan menstruasi wanita pasangan usia subur di desa Temanggung Kecamatan Kaliangkrik Dari hasil analisisnya menunjukkan terdapat hubungan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi.

Penelitian tentang Hubungan Siklus Menstruasi Dengan Aktivitas Fisik Remaja Putri Di MTsN 2 tangerang Tahun 2024, ini memiliki peran penting untuk siswi memahami kuesioner yang diberikan oleh peneliti, oleh karena itu dapat disimpulkan da hubungan antara siklus menstruasi dengan aktivitas fisik.

KESIMPULAN

Hasil penelitian pada data siklus menstruasi, maka siklus menstruasi responden dikategorikan teratur dan hasil penelitian pada aktivitas fisik, maka aktivitas fisik responden dikategori sedang dan terdapat hubungan yang signifikan antara Siklus Menstruasi Dengan Aktivitas Fisik Remaja Putri Di MTsN 2 Tangerang Tahun 2024, dengan arah korelasi semakin ringan hasil aktivitas fisik maka semakin teratur Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di MTsN 2 Tangerang Tahun 2024.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih disampaikan kepada pihak-pihak yang telah mendukung terlaksananya penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Anindita, P., Darwin, E., & Afriwardi, A. (2016). Hubungan Aktivitas Fisik Harian dengan Gangguan Menstruasi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 5(3)
- Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjöström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., ... & Oja, P. (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine & science in sports & exercise*, 35(8), 1381-1395.
- Estri, B. A., & Cahyaningtyas, D. K. (2021). Hubungan IMT dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMAN 2 Ngaglik Kabupaten Sleman. *JKM (Jurnal Kesehatan Masyarakat) Cendekia Utama*, 8(2), 192-206.
- Fasya, A., Arjita, I. P. D., Pratiwi, M. R. A., & Andika, I. B. Y. (2022). Hubungan aktivitas fisik dan tingkat stres dengan kejadian dismenorea primer pada mahasiswi fakultas kedokteran. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 12(3), 511-526.
- Kulsum, U. (2020). Pola menstruasi dengan terjadinya anemia pada remaja putri. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 11(2), 314-327.
- Kusumawati, D., Indanah, I., Faridah, U., & Ardiyati, R. A. (2021, May). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi pada Siswi MA Ma'ahid Kudus. In *Prosiding University Research Colloquium* (pp. 924-927).
- Siahaan, S. C., & Tannus, F. A. (2021). Gangguan Menstruasi Dan Penyebabnya. *Prosiding FK UC*, 1(1).
- SITEPU, B. L. B. (2019). Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 1 Tigapanah Kab. Karo Tahun 2018.
- Wati, N. K. (2019). *Hubungan aktivitas fisik harian dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri di SMPN 2 Ponorogo* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Ponorogo).
- Elza, A. N. (2020). *Hubungan Tingkat Stress Dan Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas Model Man 2 Kota Madiun* (Doctoral dissertation, STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN).
- Marliyana, L. (2016). *Hubungan Pola Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Disekolah Menengah Atas Panjura Malang* (Doctoral dissertation, Universitas Brawijaya).
- Ilham, M. A., Islamy, N., & Nasution, S. H. (2023). Gangguan Siklus Menstruasi pada Remaja: Literature Review. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(1), 185-192.
- Bakhri, K., & Wijayanti, T. (2021). Literature review: Hubungan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada mahasiswi. *Borneo Studies and Research*, 3(1), 405-413.
- Lastina wati, N.W. V. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Di Institut Teknologi Dan Kesehatan Bali (Itekes Bali)