

### **HUBUNGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI**

Nurromah Dwi Prestyani  
(STIKes Buana Husada Ponorogo)  
Rumpiati  
(STIKes Buana Husada Ponorogo)  
Nindy Yunitasari  
(STIKes Buana Husada Ponorogo)

#### **ABSTRAK**

*Siklus menstruasi pada wanita normalnya berkisar antara usia 21-35 hari dan hanya 10-15% wanita yang memiliki siklus 28 hari dengan lamanya menstruasi 3-5 hari. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat aktivitas fisik dan siklus menstruasi remaja putri kelas XI di SMKN 2 Magetan. Penelitian ini menggunakan metode penelitian korelasi dengan pendekatan cross sectional. Populasi penelitian seluruh remaja putri kelas XI di SMKN 2 Magetan tahun 2017. Teknik pengambilan sampel adalah purposive sampling, dengan jumlah sampel sebanyak 89 sampel remaja putri kelas XI di SMN2 Magetan. Variable independent adalah tingkat aktivitas fisik, sedangkan variable dependent adalah siklus menstruasi. Uji statistik yang digunakan Spearman Rank. Hasil penelitian dari 89 responden menunjukkan bahwa hampir seluruh responden mengalami tingkat aktivitas yang berat dan mengalami siklus menstruasi yang berbeda yaitu pada tingkat aktivitas sedang terdapat 1 (1,1%) responden mengalami polimenorea, 2 (2,2%) responden mengalami oligomenorea, 0(0%) mengalami amenorea, dan 0 (0%) dengan total 3 responden (3,4%), sedangkan pada tingkat aktivitas berat terdapat 57responden (64,0%) mengalami polimenorea, 6 responden (6,7%) mengalami oligomenorea, 1 responden (1,1%) mengalami amenorea dan 22 responden (24,7%) dengan siklus normal dengan total 86 (96,6%).*

**Kata Kunci:**  
*Tingkat Aktivitas Fisik, Siklus Menstruasi*

### **PENDAHULUAN**

Remaja adalah masa transisi yang ditandai dengan perubahan fisik, emosi, dan psikis. Masa remaja, yakni usia 10-19 tahun adalah suatu periode masa pematangan organ reproduksi manusia, dan sering disebut masa pubertas (Widyastuti dkk, 2009).

Menstruasi atau haid adalah perubahan fisiologi dalam tubuh wanita yang terjadi secara berkala dan dipengaruhi oleh hormon reproduksi. Siklus menstruasi pada wanita normalnya berkisar antara usia 21-35 hari dan hanya 10-15% wanita yang memiliki siklus 28 hari dengan lamanya menstruasi 3-5 hari (Setiawati, 2015).

Menstruasi dialami oleh wanita setiap bulannya dan dipengaruhi oleh hormon, stres, emosi, selain itu aktivitas fisik yang berlebih. Walaupun olahraga memiliki banyak manfaat dan keuntungan, tetapi dapat menyebabkan beberapa gangguan pada wanita apabila dilakukan secara berlebihan. Latihan fisik yang berat dapat menimbulkan gangguan siklus menstruasi. Gangguan yang terjadi dapat berupa tidak adanya menstruasi (*amenorea*), penipisan tulang (*osteoporosis*), haid tidak teratur atau perdarahan intermenstruasi, pertumbuhan abnormal dinding rahim, dan infertilitas. Sifat dan tingkat keparahan gejala tergantung pada beberapa hal seperti jenis latihan, intensitas dan lamanya latihan dan laju perkembangan program pelatihan (Springs, 2007).

Olahraga berlebihan dapat menyebabkan terjadinya disfungsi hipotalamus yang menyebabkan gangguan pada sekresi GnRH. Hal tersebut menyebabkan terjadinya menarche yang tertunda dan gangguan siklus menstruasi. Gangguan pra siklus menstruasi terdiri dari tiga, yaitu siklus menstruasi pendek disebut *polimenore*, siklus panjang atau *oligomenore* dan jika siklus tidak datang dalam 3 bulan berturut-turut disebut *amenorea* (Kusmiran, 2011).

Hasil studi di Jepang yang dilakukan Fujiwara (2011) terhadap 522 wanita usia 18-20 tahun yang belajar di Ashiya College di dapatkan 33% wanita mengalami haid tidak teratur. Menurut data dari Riset Kesehatan Daerah (Riskesdas) tahun 2010, perempuan mengalami haid tidak teratur pada usia 17-29 tahun serta 30-24 tahun cukup banyak yaitu sebesar 16,4%. 29 tahun serta 30-24 tahun cukup banyak yaitu

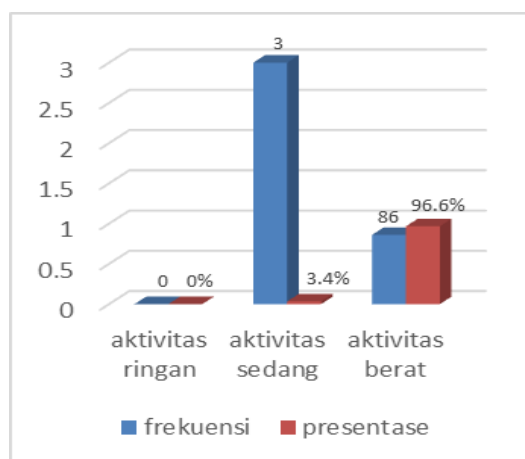
sebesar 16,4%. Data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Magetan tahun 2015 menunjukkan remaja dengan gangguan menstruasi sebesar 385 remaja dengan usia pubertas 14-21 tahun dari 560 jumlah remaja dengan aktifitas sedang hingga berat. Menurut penelitian data awal yang telah peneliti lakukan di SMKN 2 Magetan pada tanggal 29 oktober 2016 didapati remaja putri dengan gangguan siklus menstruasi oligomenorea sebanyak 7 remaja putri dari 15 responden yang telah diwawancara.

Tujuan penelitian adalah menganalisis hubungan aktivitas dengan siklus menstruasi pada remaja putri kelas XI di SMKN 2 Magetan.

### METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional*. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini remaja putri kelas XI di SMKN 2 Magetan Kabupaten Magetan Tahun 2016 sebanyak 115 responden. Sampel dalam penelitian ini adalah remaja putri kelas XI di SMKN 2 Magetan Kabupaten Magetan sebanyak 89 siswi remaja putri. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling. Data diperoleh dari pengisian kuisioner, lalu dianalisis secara deskriptif berupa frekuensi karena data berjenis kategorik (Nugroho, 2014), lalu dilanjutkan dengan uji *Spearman Rank*.

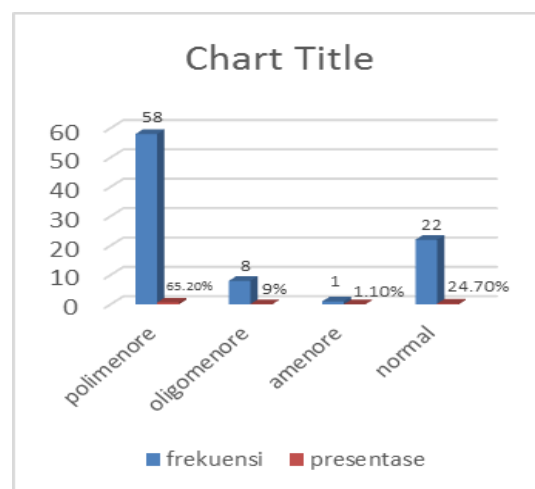
### HASIL PENELITIAN



Gambar 1. Tingkat Aktifitas Fisik Remaja

Diketahui bahwa dari 89 responden yang diteliti memiliki tingkat aktivitas yang berbeda diantaranya tak satupun yang memiliki tingkat aktivitas ringan (0%),

sedangkan sebagian kecil responden memiliki tingkat aktivitas sedang (3%), dan hampir seluruhnya memiliki tingkat aktivitas berat (97%).



Gambar 2. Siklus Menstruasi Remaja

Dari 89 responden yang diteliti sebagian besar responden mengalami polimenorea sebanyak 57 responden (64%), sebagian kecil responden mengalami oligomenorea sebanyak 7 responden (8%), sebagian kecil mengalami amenorea yaitu 1 responden (1%), sebagian kecil lagi normal sebanyak 24 responden (27%).

Tabel 1. Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi

| Tingkat aktivitas fisik | Siklus menstruasi |              |         |        | Total  |
|-------------------------|-------------------|--------------|---------|--------|--------|
|                         | Poli-menore       | Oligo-menore | Amenore | normal |        |
| Aktivitas ringan        | 0                 | 0            | 0       | 0      | 0      |
|                         | 0%                | 0%           | 0%      | 0%     | 0%     |
| Aktivitas sedang        | 1                 | 2            | 0       | 0      | 3      |
|                         | 1.1%              | 2.2%         | .0%     | .0%    | 3.4%   |
| Aktivitas berat         | 57                | 6            | 1       | 22     | 86     |
|                         | 64.0%             | 6.7%         | 1.1%    | 24.7%  | 96.6%  |
| total                   | 58                | 8            | 1       | 22     | 89     |
|                         | 65.2%             | 9.0%         | 1.1%    | 24.7%  | 100.0% |

Hasil uji statistik didapatkan nilai probabilitas = 0,601 (>0,05) sehingga disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada remaja kelas XI di SMKN 2 Magetan

### PEMBAHASAN

Hasil penelitian tingkat aktivitas fisik remaja putri di SMKN 2 Magetan yang

tersedia pada gambar 4.2 yaitu dari 89 responden yang diteliti hampir seluruhnya memiliki tingkat aktivitas berat sebanyak 86 responden (96,6%) dengan karakteristik responden yang sebagian besar berusia 16 tahun 59 responden (66,3%).

Tingkat aktivitas fisik dapat dinilai dalam bentuk total volume aktivitas fisik (Gibney, 2009). Volume aktivitas fisik dapat dinyatakan dengan satuan MET per menit per hari atau per minggu, yaitu dengan menghitung bobot masing-masing jenis kegiatan dengan kebutuhan energy dan didefinisikan dalam *etabolic equivalents* (METs) dan dikaitkan dengan jumlah menit yang dilakukan saat aktivitas fisik (IPAQ, 2005). Faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik salah satunya adalah usia dimana aktivitas fisik remaja meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25-35 tahun, kemudian akan mengalami penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh kira-kira sebesar 0,8-1% per tahun (Karim, 2002).

Dalam penelitian ini, oleh karena banyaknya indikator penentu aktivitas fisik, maka diputuskan yang paling dominan dikaitkan dengan siklus menstruasi adalah durasi. Apabila keseluruhan skala di dipergunakan dalam penelitian, hal ini akan lebih merujuk pada latihan fisik, sedangkan tidak semua responden melakukan latihan fisik. Indikator lainnya seperti frekuensi, tipe dan intensitas dipergunakan untuk menilai kualitas aktivitas fisik responden dan sebagai informasi tambahan mengenai aktivitas fisik. Dalam penelitian ini didapatkan persentase hampir seluruhnya responden dengan tingkat aktivitas berat. Maka diharapkan tingkat aktivitas fisik dilakukan sesuai kapasitas tubuh dan usia dihitung menggunakan PAL, agar tidak berlebihan, tidak memberatkan kerja tubuh dan aktivitas fisik cukup bagi tubuh yang dapat bermanfaat baik bagi kesehatan.

Hasil penelitian siklus menstruasi remaja putri di SMKN 2 Magetan yang tersedia pada gambar 4.3 yaitu dari 89 responden yang diteliti sebagian besar mengalami siklus menstruasi polimenore yaitu 58 responden (65,2%) dengan karakteristik responden hampir setengahnya berusia 16 tahun 39 responden (43,3%).

Menurut Asmarani (2010), sifat dan tingkat keparahan gejala siklus menstruasi

tergantung pada beberapa hal seperti jenis latihan, intensitas dan lamanya latihan. Siklus menstruasi juga dipengaruhi oleh faktor hormon reproduksi wanita, terutama hormon estrogen oleh karena fungsinya sebagai penyampai pesan umpan balik positif negative hipotalamus (Hanifah, 2007). Dapat diketahui faktor yang mempengaruhi kematangan hormon yaitu pada usia, makanan, kondisi psikologis dan masih banyak faktor luar maupun faktor dalam lainnya (Gunawan, 2009).

Menurut Anwar (2011), menstruasi dikatakan normal bila didapatkan siklus menstruasi tidak kurang dari 24 hari, dan tidak lebih dari 35 hari.

Dalam penelitian ini didapatkan hampir setengahnya responden mengalami siklus polimenore. Maka diharapkan remaja lebih memperhatikan siklus menstruasi masing-masing dan memperhatikan asupan gizi serta menjaga psikologis serta faktor lain yang dapat mempengaruhi keseimbangan hormon karena siklus menstruasi yang tidak normal dapat berakibat buruk salah satunya mengakibatkan infertilitas, selain itu waktu istirahat dan pendidikan reproduksi penting untuk diketahui remaja.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada remaja kelas XI di SMKN 2 Magetan dapat diterima. Tingkat aktivitas fisik tidak selalu mempengaruhi siklus menstruasi hal ini dapat juga disebabkan oleh stress, pikiran, emosi, aktifitas seksual kekhawatiran akan dugaan kehamilan, gizi buruk, penyakit kronis tertentu, konsumsi obat-obatan tertentu, seperti obat anti depresan, antipsikotik, tiroid, dan beberapa obat kemoterapi, dan masih banyak faktor lain yang mempengaruhi siklus menstruasi (Doods, 2009).

Meskipun dikatakan adanya perubahan siklus menstruasi oleh karena aktivitas fisik berhubungan, namun secara spesifik hal itu lebih merujuk bahwa perubahan tersebut lebih mungkin terjadi pada atlet yang melakukan aktivitas fisik jangka panjang atau pekerja, namun dalam penelitian lain juga ditemukan adanya perubahan siklus menstruasi pada wanita yang jarang beraktivitas. Dalam penelitian tersebut wanita diberi pilihan pelatihan fisik dengan peningkatan beban tertentu. Perubahan siklus menstruasi tersebut terjadi setelah beberapa bulan aktivitas tersebut

dilaksanakan. Dalam Sherwood (2001) dipaparkan sebuah penelitian dimana ditemukan kasus gangguan pada siklus menstruasi pada 24 mahasiswi, dari 28 mahasiswi yang melakukan aktivitas fisik progresif selama 28 minggu, berupa perdarahan abnormal, fungsi luteal terganggu, dan absensi lonjakan LH. Pengaruh tersebut berangsur pulih 6 bulan kemudian. Unsur yang dapat diamati dalam penelitian ini adalah peningkatan stressor berupa beban latihan fisik yang secara tiba-tiba dan terus menerus, menimbulkan stres yang dapat memicu terjadinya gangguan siklus menstruasi.

Prior dalam Shephard dan Astrand (2001) selanjutnya mengemukakan beban aktivitas fisik dan latihan fisik pada atlet dan bukan atlet menunjukkan perbedaan, di mana umumnya wanita yang melakukan aktivitas fisik secara individual kurang memperhatikan peningkatan beban. Berbeda dengan aktivitas fisik selama pelatihan yang sangat memperhatikan intensitas, durasi, maupun peningkatan beban, dalam hal ini aktivitas fisik pada wanita bukan atlet tidak cukup memberikan dugaan sebagai faktor resiko terhadap perubahan siklus menstruasi.

Maka menurut peneliti tingkat aktivitas fisik tidak selalu mempengaruhi siklus menstruasi hal ini dapat juga disebabkan oleh hal lain diluar tingkat aktivitas, namun ada baiknya jika kita tetap mengontrol tingkat aktivitas fisik kita agar tidak memberatkan tubuh dan dapat bermanfaat baik bagi tubuh.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada remaja kelas XI di SMKN 2 Magetan. Hubungan ini dapat disimpulkan tingkat aktivitas fisik tidak mempengaruhi siklus menstruasi.

Berdasarkan hasil penelitian adapun saran yang dapat digunakan untuk menghindari gangguan siklus menstruasi yang dapat diberikan sebagai berikut. Bagi Lahan Penelitian Bagi lahan penelitian diharapkan dapat memberikan pengetahuan terkait hubungan tingkat aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada remaja putri agar mereka mengetahui dan memahami seberapa tinggi pengaruh dari aktivitas berat atau berlebih bagi

kesehatan reproduksi. Bagi Peneliti Diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi dan dapat dikembangkan untuk penelitian selanjutnya juga dapat menjadi pedoman dan informasi yang bermanfaat untuk peneliti khususnya tentang tingkat aktivitas fisik dengan siklus menstruasi. Bagi Remaja Putri / Responden Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan remaja putri tentang aktivitas fisik dan siklus menstruasi yang normal. Bagi Instansi Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi masukan sekaligus informasi untuk memberikan informasi serta dapat memberikan promosi kesehatan bagi remaja putri kelas XI di SMKN 2 Magetan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Booth, Michael, DKK. 2006. APARQ (Adolcent Physical Activity Recall Questionnaire). University Sydney: NSW.
- Hanafiah, M. J. 2007. Haid Dan Siklusnya Dalam Sarwono Prawirohardjono. Ilmu Kandungan. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka.
- Kusmiran, E dalam A. A. Ayu Sintha dkk. 2011. Menarche. Yogyakarta: Muha Medika.
- Notoatmojo, S. 2012. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prior, J, C. 1988. Reproduction: Exercise-Related Adaptations And The Health Of Women And Men. Dalam Bouchard C., Et All Edisi Exercise, Fitness, And Health: A Consensus Of Current Knowledge. Toronto: International Conference On Exercise, Fitness And Health.
- Prior, J. C. 2007. A Positive View Of Women's Exercise, Menstrual Cycle And Ovulation.
- Riskesda. 2010. Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesda) Nasional 2010. Jakarta: Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan RI.
- Riskesda. 2010. Perkembangan Status Kesehatan Masyarakat Indonesia. Dalam Serly Toduho Tahun 2014.
- Springs, S. 2007. Menstrual Disturbance Of Female Athlete. USA: Georgia Reproductive Specialists.