

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK, TINGKAT STRES DAN UMUR TERHADAP SIKLUS MENSTRUASI TARUNI SETELAH PENDIDIKAN DASAR KEPRAJURITAN DI RESIMEN CHANDRADIMUKA, PADA BULAN NOVEMBER 2015

YOHANA SEPTIANXI MERRYNDA

Abstrak

Pendidikan taruni merupakan pendidikan yang kemampuan dan kualitas siswinya ditentukan oleh tingkat kemampuan fisik maupun mental. Banyak faktor yang dapat menyebabkan gangguan siklus menstruasi, diantaranya ialah aktifitas fisik, tingkat stress, berat badan, diet dan umur. Penelitian dilaksanakan di Resimen Chandradimuka, Akademi Militer Magelang, dimana para siswi dari berbagai usia harus mengikuti latihan fisik yang berat selama masa pendidikan, serta mengalami tingkat stress yang tinggi sehingga rentan dalam mengalami gangguan siklus menstruasi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara aktifitas fisik, tingkat stres dan usia terhadap siklus menstruasi. Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel yang digunakan ialah sampel jenuh sebanyak 38 orang. Instrumen yang digunakan ialah kuesioner dan uji statistic menggunakan *chi-square test*. Hasil penelitian didapatkan sebanyak 78,9% responden berumur kurang dari 18 tahun, sebanyak 94,7% taruni mempunyai aktifitas fisik yang berat, sebagian besar taruni mengalami tingkat stress sedang (39,5%). Hasil penelitian bivariat menunjukkan didapatkan tidak ada hubungan aktifitas fisik terhadap siklus menstruasi ($p=0,193$), ada hubungan bermakna antara tingkat stress psikis ($p=0,000$) dan umur ($p=0,013$) terhadap siklus menstruasi. Diharapkan taruni dapat menyesuaikan waktu istirahat dengan kegiatan aktifitas yang dilakukan sebaik mungkin sehingga dapat mengurnagi hal-hal yang dapat meningkatkan risiko stress psikologis.

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Stres, Siklus Menstruasi, Umur
Kepustakaan : 67
(2000 – 2014)

RELATIVITY BETWEEN PHYSICAL ACTIVITIES, STRESS LEVELS AND AGES TO THE MENSTRUAL CYCLE ON WOMEN CADET AFTER BASIC MILITARY DRILL AT THE REGIMENT OF CHANDRADIMUKA ON NOVEMBER 2015

YOHANA SEPTIANXI MERRYNDA

Abstract

Women cadet education is an education that determines ability and quality of it students by their physical and mental level. There are many factors that cause menstrual cycle disorder such as physical activity, stress level, weight, diet, and age. The research has been done at Chandradimuka regiment, Akademi Militer Magelang, where the students of all ages had to participate heavy physical training during the education period and experiencing the high stress level so that will resulting the higher chance of menstrual cycle disorder. The purposes of this research are to find out whether there is a relation between physical activity, stress level and age to menstrual cycle. The type of research is a descriptive – analytic with cross sectional approaching. There are 38 people as sample. Questionnaire is used as instrument, and will be analysed by Chi Square test. The result showed 78,9% respondent aged less than 18 years old, 94,7% female cadet is having heavy physical activity and quite amount of the cadet experiencing moderate stress level (39,5%). The bivariate result showed that there are no relation between physical activity and menstrual cycle ($p=0,193$), a relation between physical stress level ($p=0,000$) and age ($p=0,013$) to menstrual cycle. To be expected that the cadets able to adjust the rest time with other activities. Therefore, it will decrease the risk of psychological stress.

Keywords : Physical Activities, Stress, Menstrual Cycle, Ages Literature : 67 (2000-2014)