

HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN DURASI SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PEREMPUAN

Rahmania Delia Putri

Abstrak

Latar Belakang: Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (2018) persentase gangguan siklus menstruasi pada wanita remaja usia 15 – 19 tahun di Indonesia sebanyak 11,7%. Gangguan siklus menstruasi dapat disebabkan oleh beberapa faktor salah satunya aktivitas fisik. Tingkatan aktivitas fisik dapat mempengaruhi siklus menstruasi. Aktivitas fisik dapat meningkatkan metabolisme tubuh yang akan membantu mengatur kadar hormon estrogen dan hormon progesteron yang berguna untuk mengatur siklus menstruasi. Aktivitas fisik juga dapat meningkatkan kadar endorfin, menstabilkan kadar hormon dan efeknya pada sumbu hipotalamus-hipofisis, meningkatkan suplai oksigen ke otot yang mengarah pada peningkatan kualitas siklus menstruasi. **Tujuan:** Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan durasi siklus menstruasi pada remaja perempuan. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain penelitian korelasi *cross-sectional* dengan jumlah sampel sebanyak 99 Siswi SMP-SMA Islam HASMI. Penelitian ini menggunakan IPAQ-SF sebagai alat ukur aktivitas fisik dan kuesioner untuk mengetahui siklus menstruasi. **Hasil:** Didapatkan mayoritas sampel melakukan aktivitas fisik sedang (57,6%) dan siklus menstruasi normal (68,7%). Berdasarkan uji statistik data untuk hubungan antara aktivitas fisik dengan durasi siklus menstruasi didapatkan $p=0,065$ atau $p<0,05$. **Kesimpulan:** kesimpulan yang didapat dari penelitian ini adalah tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan durasi siklus menstruasi.

Kata kunci: aktivitas fisik; amenore; polimenore; oligomenore; siklus menstruasi.

THE CORRELATION BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND THE DURATION OF THE MENSTRUATION IN ADOLESCENT WOMEN

Rahmania Delia Putri

Abstract

Background: Based on RIKESDA (2018) the percentage of menstrual cycle disorders in young women aged 15-19 years in Indonesia is 11.7%. Menstrual Cycle Disorder can be caused by several factors, one of which is physical activity. The level of physical activity can affect the menstrual cycle. Physical activity can increase the body's metabolism which will help regulate levels of the hormones estrogen and progesterone which are useful for regulating the menstrual cycle. Physical activity can also increase endorphins levels, stabilize hormone levels and their effect on the hypothalamus-pituitary axis, increase oxygen supply to muscles which leads to an increase in the quality of the menstrual cycle. **Purpose:** This study was conducted to determine the relationship between physical activity and menstrual cycle length in young women. **Methods:** This study used a cross-sectional correlation research design with a total sample of 99 students from HASMI Islamic School. This study used IPAQ as a measure of physical activity and a questionnaire to determine the menstrual cycle. **Results:** It was found that the majority of the sample carried out moderate physical activity (57.6%) and normal menstrual cycles (68.7%). Based on statistical test data on the relationship between physical activity and menstrual cycle length, $p=0.065$ or $p<0.05$. **Conclusion:** The conclusion drawn from this study is that there is no significant relationship between physical activity and the length of the menstrual cycle.

Keywords: amenorrhea; menstrual cycle; oligomenorrhea; physical activity; polymenorrhagia.