

HUBUNGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DAN TINGKAT STRES DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SMK ANALIS KIMIA NUSA BANGSA BOGOR TAHUN 2017

Rizki Rahma Wati

Abstrak

Gangguan menstruasi dapat menimbulkan stres dan menurunkan kualitas hidup wanita. Gambaran menstruasi seseorang dapat memperlihatkan keadaan fungsi reproduksi seseorang dan risiko mengalami berbagai penyakit. Aktivitas fisik diperkirakan sebagai salah satu cara untuk mengurangi terjadinya gangguan menstruasi tersebut. Untuk mengetahui hubungan antara tingkat aktivitas fisik dan faktor stres terhadap siklus menstruasi pada remaja putri di SMK Analis Kimia Nusa Bangsa Bogor. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cross sectional*. Subjek diambil secara acak sederhana dan jumlah subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah 73 orang remaja putri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik pada kategori tingkat sedang, tingkat stres pada kategori stres tingkat rendah dan siklus menstruasi pada kategori teratur. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik dan faktor stres dengan siklus menstruasi ($p < 0.05$). Tingkat aktivitas fisik yang tinggi dan tingkat stres yang tinggi merupakan faktor risiko terhadap gangguan siklus menstruasi. Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMK Analis Kimia Nusa Bangsa Bogor tahun 2017.

Kata Kunci : aktivitas fisik, siklus menstruasi, stress

CORRELATIONS BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY LEVEL AND STRESS LEVEL WITH MENSTRUAL CYCLE ON ADOLESCENT OF VACATIONAL SCHOOL CHEMICAL ANALYST NUSA BANGSA IN BOGOR 2017

Rizki Rahma Wati

Abstract

Menstrual disorder is often cause stress and decrease the life quality of a woman. Menstrual pattern can describe the condition of reproduction function and risk of having several disease. Physical activity is considered as on of the way to reduce menstrual disorder. The objective of this study was to analyze relationship between level of physical activity and stress factors to menstrual cycle on young women in Vacation School Chemical Analyst Nusa Bangsa in Bogor. The methods used in this study was cross sectional. Subject were taken by simple random sampling and the number of subjects obtained were 73 adolescent. The results showed that the level of physical activity at moderate level, category level of stress at low stress levels and categories of the menstrual cycle on regular category. There is a significant relationship between the level of physical activity and stress with the menstrual cycle ($p < 0.05$). A high level of physical activity and high levels of stress was a risk factor against disorders of the menstrual cycle. There were correlations between the physical activity level and stress level with menstrual cycle of Vacation School Chemical Analyst Nusa Bangsa in Bogor 2017.

Keyword : menstrual cycle, physical activity, stress