

Pengaruh Olahraga Terhadap Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
The Effect of Exercise On The Regularity Of The Menstrual Cycle In Female Students Of the Faculty of Sports Science, Padang State University

Diva Adinda, Syifatul Qolbi, Yusni Atifah

*Departemen Biologi, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Negeri Padang
Jl. Prof. Dr. Hamka Air Tawar Barat, Kecamatan Padang Utara, Kota Padang*

Email: divaadinda62@gmail.com

ABSTRAK

Belakangan ini olahraga merupakan suatu kewajiban bagi setiap orang terkhususnya perempuan. Bagi perempuan olahraga berperan penting dalam menjaga Kesehatan fisik, keseimbangan tubuh serta menghindari berbagai penyakit. Walaupun memiliki banyak keuntungan namun olahraga juga dapat menyebabkan gangguan serius pada perempuan. Salah satu gangguan serius yang dihadapi perempuan yaitu ketidakteraturan siklus menstruasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh aktivitas olahraga terhadap keteraturan siklus menstruasi pada mahasiswi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif. Penelitian ini dilakukan pada bulan Oktober- November 2022 dengan Teknik pengambilan data secara survey kuisioner. Adapun subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang Angkatan 2020-2022. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh jenis olahraga terhadap keteraturan siklus menstruasi pada mahasiswi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang pada jenis olahraga aerobik dan anaerobik.

Kata kunci : Siklus Menstruasi, Olahraga, Mahasiswi

PENDAHULUAN

Olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana, terstruktur, dan berkesinambungan yang melibatkan gerakan tubuh secara berulang-ulang dengan aturan tertentu yang dirancang untuk meningkatkan kebugaran dan prestasi jasmani (Kemenkes RI, 2013).

Manfaat penting olahraga menyebar dengan cepat di kalangan masyarakat. Olahraga terbukti sangat efektif dalam menjaga kebugaran jasmani, terhindar dari berbagai penyakit, meningkatkan daya tahan tubuh, bahkan sebagai salah satu alternatif untuk mencapai atau mempertahankan berat badan ideal. Olahraga teratur dan aktif berperan sangat penting dalam upaya peningkatan kesehatan (Kreher dan Schwartz, 2012).

Jumlah wanita yang terlibat dalam olahraga dan olah raga terus bertambah. Meskipun olahraga memiliki banyak manfaat, olahraga juga dapat menyebabkan gangguan. Olahraga dapat menyebabkan gangguan pada fisiologi siklus haid, gangguan

dapat berupa berhentinya haid (menorrhoea), pengeroposan tulang (osteoporosis), haid tidak teratur atau perdarahan intramenstrual, pertumbuhan endometrium yang tidak normal dan kemandulan. (Kurniawan, Trisetiyono dan Pramono, 2016).

Dalam kasus wanita muda itu untuk berlatih olahraga professional sering melakukan aktivitas fisik sebagai kebutuhan tubuhnya, yang dapat menimbulkan masalah Faktor yang mempengaruhi Kesehatan gangguan siklus Haid Ini sering terjadi antara wanita dalam keadaan kesuburan dan menstruasi, kebanyakan mengeluh amenore atau Oligomenore (ginekologi Endokrinologi, 2008).

Olahraga berlebihan dapat menyebabkan disfungsi hipotalamus, yang mempengaruhi sekresi GnRH. Hal ini menyebabkan keterlambatan menstruasi dan gangguan siklus menstruasi. Alasan utama penekanan GnRH pada atlet wanita adalah pengeluaran energi yang berlebihan, yang melebihi asupan energi atlet. Malnutrisi merupakan faktor utama penyebab hipoestrogenisme pada atlet wanita. Disfungsi hipotalamus yang berhubungan dengan olahraga berat dan gangguan pada denyut GnRH dapat menyebabkan keterlambatan menstruasi dan gangguan menstruasi (Kurniawan, Trisetiyono dan Pramono, 2016).

Siklus menstruasi adalah waktu dari hari pertama menstruasi hingga awal periode berikutnya. Haid dianggap normal jika haid minimal 24 hari tetapi tidak lebih dari 35 hari, lama haid tiga sampai tujuh hari, jumlah darah saat haid tidak lebih dari 80 ml, pembalut dipakai dua sampai enam kali. hari menjadi (Anwar, 2011).

METODE PENELITIAN

Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Teknik Pengumpulan Data

Objek penelitian adalah mahasiswi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu Mahasiswi yang bersedia mengisi kuesioner, telah melakukan olahraga teratur selama lebih kurang satu bulan. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah intensitas olahraga, jenis olahraga, dan durasi olahraga. Sedangkan variabel terikat dalam penelitian ini adalah keteraturan siklus menstruasi mahasiswi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Data yang dikumpulkan adalah data kualitatif yang diperoleh dari pengisian kuesioner yang telah disebarkan.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Usia Partisipan Dengan Gangguan Siklus Haid

| Kriteria | Polimenorea | Oligomenorea | Normal |
|---------------|-------------|--------------|--------|
| 18 – 19 tahun | 1 | 2 | 13 |

| | | | |
|--------------|---|---|----|
| 20- 21 tahun | 2 | 1 | 16 |
| total | 3 | 3 | 29 |

Berdasarkan tabel 1 didapatkan hasil bahwa sebagian besar mahasiswi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang mengalami siklus menstruasi normal yaitu sebanyak 29 orang, sementara itu 3 orang dengan siklus menstruasi polimenorea, 3 orang oligomenorea.

Tabel 2. Pengaruh Jenis Olahraga Terhadap Siklus Menstruasi

| Jenis olahraga | Siklus menstruasi | |
|----------------|-------------------|---------------|
| | Teratur | Tidak teratur |
| Aerobik | 15 (65%) | 8 (35%) |
| Anaerobik | 11 (92%) | 1 (8%) |

Berdasarkan tabel 2 didapatkan hasil dari 35 orang Mahasiswi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang mengisi kuesioner 23 orang melakukan olahraga aerobik, 15 diantaranya memiliki siklus menstruasi teratur dan 8 orang tidak teratur. Sedangkan 12 orang lainnya memilih olahraga anaerobik, 11 orang memiliki siklus menstruasi teratur dan 1 orang tidak teratur.

Tabel 3. Pengaruh lama olahraga terhadap siklus menstruasi

| Durasi olahraga | Siklus menstruasi | |
|-----------------|-------------------|---------------|
| | Teratur | Tidak teratur |
| > 1 jam | 10 (77%) | 3 (33%) |
| < 1 jam | 16 (76%) | 5 (24%) |

Berdasarkan tabel 3 didapatkan hasil sebagian besar mahasiswi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang melakukan olahraga dengan durasi waktu kurang dari 1 yaitu sebanyak 21 orang, 16 orang diantaranya memiliki siklus menstruasi yang teratur, sementara itu 5 orang dengan siklus menstruasi tidak teratur. Sedangkan mahasiswi yang berolahraga dengan waktu > 1 jam, 10 orang memiliki siklus menstruasi teratur dan 3 orang tidak teratur.

Tabel 4. Pengaruh intensitas olahraga terhadap siklus menstruasi

| Intensitas olahraga | Siklus menstruasi | |
|---------------------|-------------------|---------------|
| | Teratur | Tidak teratur |
| berat | 9 (60%) | 6 (40%) |
| sedang | 13 (87%) | 2 (13%) |
| ringan | 4 (80%) | 1 (20%) |

Berdasarkan tabel 4 didapatkan hasil dari 35 orang mahasiswi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang mengisi kuesioner, 15 orang dengan

intensitas olahraga berat 9 orang dengan siklus menstruasi teratur, dan 6 tidak teratur. 15 orang dengan Intensitas olahraga sedang 13 orang memiliki siklus menstruasi teratur, dan 2 tidak teratur. Sedangkan 5 orang lainnya dengan intensitas olahraga ringan 4 orang memiliki siklus menstruasi teratur, dan 1 orang tidak teratur.

PEMBAHASAN

Menurut (Divya, *et.al* 2021), Menstruasi adalah pelepasan endometrium sebelum kehamilan secara periodik dan berkelanjutan. Kelainan menstruasi dapat ditentukan dari banyak faktor, seperti sakit berlebihan selama menstruasi, tidak adanya siklus, mengalami siklus menstruasi yang terlalu pendek atau terlalu panjang. Salah satu Kelainan haid dapat dilihat dari polimenorea, amenore, oligomenore, dan lainnya. Kelainan ini berhubungan aktivitas fisik, salah satunya olahraga.

Berdasarkan tabel 1 didapatkan hasil bahwa sebagian besar dari 35 orang mahasiswi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang mengisi kuesioner mengalami siklus menstruasi normal (siklus menstruasi 21- 25 hari) yaitu sebanyak 29 orang, sementara itu 3 orang dengan siklus menstruasi polimenorea (siklus menstruasi <21 hari), 3 orang oligomenorea (siklus menstruasi >35 hari).

Menurut (Prestina, *et.al* 2015), Gangguan siklus menstruasi merupakan gangguan yang dialami dalam 12 bulan terakhir, ditandai dengan lama jarak antara hari pertama siklus menstruasi dengan hari pertama siklus menstruasi berikutnya < 21 hari atau >35 hari. Hal tersebut dikategorikan menjadi 4 yaitu, *polimenore* (siklus menstruasi <21 hari), normal (siklus menstruasi 21-35 hari), *oligomenore* (siklus menstruasi >35 hari), dan *amenore* (siklus >3 bulan).

Gangguan siklus menstruasi diatas salah satunya dipengaruhi oleh jenis olahraga yang dilakukan. Hasil tersebut menunjukkan bahwa jenis olahraga dapat mempengaruhi keteraturan siklus menstruasi seseorang, Sejalan dengan penelitian (Racio, *et.al* 2020). Aktivitas fisik yang diklasifikasikan sebagai tinggi, sedang, atau rendah, dan didominasi aerobik (intensitas sedang atau rendah dalam durasi lama) Atau anaerobik (intensitas tinggi dalam durasi singkat) dapat mempengaruhi siklus menstruasi pada wanita yang tidak melakukan aktivitas olahraga yang kompetitif. Akan tetapi dari hasil penelitian, jenis olahraga aerobik dan anaerobik tidak terlalu berpengaruh terhadap keteraturan siklus menstruasi mahasiswi, yaitu dari 35 orang mahasiswi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang hanya 9 orang yang tidak teratur.

Menurut varney (2008) gangguan siklus menstruasi, salah satunya adalah olahraga, karena latihan mempengaruhi hampir semua hormon yang dihasilkan tubuh. Selain faktor jenis olahraga, durasi, dan intensitas berolahraga, keteraturan siklus menstruasi juga dapat dipengaruhi oleh nutrisi yang dibutuhkan, faktor psikologi, kebiasaan, riwayat penyakit dan lainnya.

Siklus menstruasi yang tidak teratur sering terjadi pada atlet yang berolahraga

dengan frekuensi yang berat. Peningkatan frekuensi olahraga dikaitkan dengan peningkatan ketidakteraturan siklus menstruasi. Ini dipengaruhi persentase lemak tubuh yang rendah dan penurunan berat badan yang cepat (Gayatri *et al*, 2022). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan dimana pada tabel 4 didapatkan hasil dari 35 orang mahasiswi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang mengisi kuesioner, 15 orang dengan intensitas olahraga berat 9 orang dengan siklus menstruasi teratur, dan 6 tidak teratur. 15 orang dengan Intensitas olahraga sedang 13 orang memiliki siklus menstruasi teratur, dan 2 tidak teratur. Sedangkan 5 orang lainnya dengan intensitas olahraga ringan 4 orang memiliki siklus menstruasi teratur, dan 1 orang tidak teratur.

PENUTUP

Olahraga yang berjenis aerobik lebih mempengaruhi siklus menstruasi daripada aerobik. Sejalan dengan penelitian, terdapat munculnya faktor penting lain yang lebih mempengaruhi keteraturan siklus menstruasi yaitu durasi dan intensitas olahraga. olahraga yang dilakukan secara berlebihan dapat membebani tubuh dan lebih berisiko mengganggu siklus menstruasi.

REFERENSI

- American college of sport medicine. *Menstrual cycle dysfunction*.
https://www.acsm.org/docs/current_comments/menstrual_cycledysfunctio.pdf. Accessed December 24, 2015.
- Bakhri, K & Wijayanti, T. 2021. *Literature Review* : Hubungan Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi. *Borneo Student Research*. Vol 3 No1. eISSN:2721-5725
- Basri, Sri W.S, dkk. 2018. Pengaruh Intensitas Olahraga Terhadap Kadar Hormon GnRH (Gonadotropin Releasing Hormon) Pada Siklus Haid Atlet Di Pusat Pembinaan Latihan Pelajar Makassar.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2015). *Pembinaan Kesehatan Olahraga di Indonesia*. Jakarta: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia
- Gayatri, Sri Wahyuni., Asrini Safitri. 2022. Pengaruh Intensitas Olahraga Terhadap Siklus Haid Atlet. *Wal'afiat Hospital Journal*, Vol.03 No.: 13-19.
- Kurniawan, A. F., Trisetiyono, Y., & Pramono, D. (2016). Pengaruh Olahraga terhadap Keteraturan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 5(4), 298–306.
- Nursarita, F Dkk. 2019. Pengaruh Olahraga Aerobik dan Anaerobik Terhadap Siklus Haid Pada Siswa Perempuan di SMA N SKOI , Samarinda

Varney H. 2008 *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Volume I*. EGC : Jakarta.