

Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Keteraturan Siklus Menstruasi Mahasiswa Biologi Angkatan 2020 Universitas Negeri Padang

The Effect of Physical Activity on the Regularity of Menstrual Cycles of Biology Students 2020, Padang State University

Hafizhah Putrizalda, Muhamad Zacky Pryatna, Dara Suci Amini, Yusni Atifah
Jurusan Biologi, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Negeri Padang
Jl. Prof. Dr. Hamka Air Tawar Barat, Kecamatan Padang Utara, Kota Padang
Email : zackypryatna711@gmail.com

ABSTRAK

Menstruasi merupakan peluruhan dinding rahim yang terjadi karena sperma yang tidak membuahi sel telur. Menstruasi merupakan kondisi normal yang dialami oleh setiap wanita. Aktivitas fisik yang berlebihan maupun kurang dapat mempengaruhi siklus menstruasi. Keteraturan siklus menstruasi pada wanita sangat penting karena dapat mempengaruhi perubahan sistem reproduksi dan terdapatnya gangguan menstruasi dapat mempengaruhi kesehatan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan keteraturan siklus menstruasi. Metode penelitian yang digunakan berupa desain *cross sectional*, dengan teknik *purposive sampling*, dimana kualitas tidur sebagai variabel bebas dan siklus menstruasi sebagai variabel terikat. Data dikumpulkan dengan menyebarkan angket dengan target sampel 50 responden. Data dianalisis menggunakan uji *Chi-Square*. Hasil penelitian didapatkan bahwa mahasiswa yang memiliki aktivitas ringan sebanyak 14%, sedang 72%, dan berat 14%. Sedangkan mahasiswa yang memiliki siklus menstruasi teratur sebanyak 54% dan tidak teratur 46%. Dari hasil analisis, aktivitas fisik memiliki pengaruh terhadap siklus menstruasi, namun aktivitas fisik yang baik belum tentu siklus menstruasinya teratur karena ada banyak faktor yang dapat mempengaruhinya.

Kata kunci : siklus menstruasi, aktivitas fisik, mahasiswa

PENDAHULUAN

Menstruasi adalah perdarahan dari rahim yang dimulai kira-kira 14 hari setelah ovulasi, secara periodik akibat terlepasnya endometrium uterus (Bobak, 2004). Kondisi ini disebabkan oleh sperma yang tidak membuahi sel telur sehingga endometrium yang telah menebal untuk persiapan kehamilan menjadi rontok. Jika seorang wanita tidak mengalami kehamilan, siklus menstruasi akan terjadi setiap bulannya. Siklus menstruasi merupakan fase yang harus dilalui seorang wanita dewasa setiap bulannya, sebab melalui fase ini wanita baru dikatakan produktif (Sinaga, dkk, 2017).

Menstruasi adalah kondisi normal yang dialami setiap wanita sehat. Sebagian remaja ada yang mengalami pubertas lebih awal atau lebih lambat dari yang lain, hal ini juga berlaku untuk menstruasi. Kebanyakan remaja akan mengalami menars (menstruasi pertama) antara umur 11-14 tahun. Namun, ada beberapa remaja yang mengalami menars lebih awal, yakni pada umur 8 tahun atau pun lebih lambat, yakni pada umur 17 tahun. (Harzif, dkk, 2018)

Menurut Proverawati dan Misaroh (2009) siklus menstruasi merupakan waktu sejak hari pertama menstruasi sampai datangnya menstruasi periode berikutnya, sedangkan panjang siklus menstruasi adalah jarak antara tanggal mulainya menstruasi yang lalu dan mulainya menstruasi berikutnya. Menstruasi terjadi selama kurang lebih tujuh hari dan siklus menstruasi normal terjadi 21-35 hari, siklus menstruasi tidak normal terjadi kurang dari 21 hari dan lebih dari 35 hari (Sarihu dkk, 2020). Keteraturan siklus menstruasi pada wanita sangat penting karena dapat mempengaruhi perubahan sistem reproduksi, dan terdapatnya gangguan menstruasi dapat mempengaruhi kesehatan (Sinaga, dkk, 2017).

Adapun faktor-faktor yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi menurut Mohammad irizi dan Kordi (2013), seperti life style, status gizi, hormonal, tingkat stress, depresi, serta faktor sosial dan lingkungan juga. Selain itu faktor seperti penyakit kronis, aktivitas fisik, psikologi, enzim vaskular dan, konsumsi obat-obatan juga dapat mempengaruhi siklus menstruasi (Kusmiran, 2011).

Seperti faktor-faktor yang dipaparkan di atas, aktivitas fisik yang dilakukan termasuk kedalam salah satu yang mempengaruhi siklus menstruasi. Seiring dengan perkembangan zaman maka semua kegiatan makin dipermudah dengan adanya teknologi, seperti dengan adanya transportasi, lift, handphone, dan lain-lainnya sehingga dapat menurunkan aktivitas fisik yang dilakukan. Tidak harus olahraga berat sehingga dikatakan aktivitas fisik, beraktivitas diluar, jalan, dan membereskan rumah juga termasuk melakukan aktivitas (Suciati, 2015). Namun menurut Budayati (2010) wanita yang rutin berolahraga kemungkinan juga dapat mengalami gangguan siklus menstruasi, hal ini dicurigai adanya peningkatan hormone serta kehilangan lemak pada tubuh yang banyak.

Aktivitas fisik berhubungan erat dengan kehidupan kita sehari-hari. Setiap orang melakukan aktivitas fisik baik itu ringan maupun berat. Oleh karena itu tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa berpengaruhnya hubungan antara aktivitas fisik harian terhadap keteraturan siklus menstruasi pada mahasiswi Biologi 2020 Universitas Negeri Padang.

METODE PENELITIAN

Penelitian korelasional dengan pendekatan desain *cross sectional* merupakan metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini. Penelitian ini menggunakan dua variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Dimana variabel bebasnya adalah kualitas tidur dan aktivitas fisik. Sedangkan variabel terikatnya adalah keteraturan siklus menstruasi. Teknik *purposive sampling* merupakan teknik yang digunakan dalam mengambil seluruh mahasiswi biologi nk angkatan 2020 di Universitas Negeri Padang sebanyak 125 orang yang merupakan populasi dalam penelitian. Sampel yang dibutuhkan dalam penelitian ini sebanyak 50 responden. Pengambilan data dilakukan dengan menyebarkan angket kepada 50 responden. Analisa data meliputi univariat dan bivariat dengan uji *Chi-Square*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Aktifitas Fisik Mahasiswi Biologi Angkatan 2020 UNP

Aktivitas Fisik	Frekuensi	Persentase (%)
Ringan	7	14
Sedang	36	72
Berat	7	14
Total	50	100

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Keteraturan Siklus Menstruasi Mahasiswi Biologi Angkatan 2020 UNP

Siklus Menstruasi	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Teratur	23	46
Teratur	27	54
Total	50	100

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik Terhadap Keteraturan Siklus Menstruasi Mahasiswi Biologi Angkatan 2020 UNP

Aktivitas Fisik	Siklus Menstruasi				Total	Persentase
	Tidak Teratur		Teratur			
	N	%	N	%		
Ringan	3	6	4	8	7	14
Sedang	17	34	19	38	36	72
Berat	3	6	4	8	7	14
Total	23	46	27	54	50	100

$$Df = 2 \quad x \text{ kuadrat hitung} = 0,0771$$

$$x \text{ kuadrat tabel} = 5,99148 \quad \alpha = 0,05$$

Menstruasi merupakan siklus normal bulanan dimana seorang wanita mengalami pendarahan dari vagina. terjadinya pelepasan lapisan endometrium uterus secara bertahap yang mengakibatkan perdarahan vagina (Janiwarty & Pieter, 2013). Umumnya remaja yang mengalami menstruasi pertama pada usia 12-16 tahun. Siklus menstruasi terjadi waktu sejak hari pertama menstruasi sampai datangnya menstruasi periode berikutnya, sedangkan panjang siklus

menstruasi adalah jarak antara tanggal mulainya menstruasi yang lalu dan mulainya menstruasi berikutnya (Proverawati & Misaroh, 2009).

Aktivitas Fisik Mahasiswi Biologi Angkatan 2020 UNP

Berdasarkan aktivitas fisik pada mahasiswi biologi angkatan 2020 UNP, dari 50 responden terdapat 7 responden yang memiliki aktivitas fisik ringan dengan persentase 14%, 36 responden memiliki aktivitas fisik sedang dengan persentase 72%, dan 7 responden memiliki aktivitas berat dengan persentase 14%. Dari data yang diperoleh dari pengisian kuisioner, mahasiswi biologi angkatan 2020 UNP aktivitas fisik ringan dan beratnya menggambarkan persentase yang sama.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Sianipar (2009) Semakin tinggi intensitas dan frekuensi aktifitas fisik yang dikerjakan, maka semakin besar kemungkinan terjadi gangguan menstruasi. Pada aktivitas fisik berat meningkatkan risiko gangguan menstruasi, karena wanita yang berolahraga terlalu sering atau terlalu berat mempengaruhi pembakaran lemak pada tubuh, saat kadar lemak dalam tubuh turun hingga di bawah 20%, sehingga siklus menstruasi menjadi tidak teratur. Peneliti berpendapat bahwa aktivitas fisik berat yang dilakukan oleh mahasiswi berdampak pada siklus menstruasi begitupun sebaliknya, aktivitas ringan yang dilakukan mahasiswi akan memiliki siklus menstruasi yang teratur.

Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Keteraturan Siklus Menstruasi Mahasiswi Biologi Angkatan 2020 UNP

Berdasarkan data pada tabel 3 dapat diketahui total responden sebanyak 50 orang. Untuk responden yang memiliki siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 23 orang. Dari 23 orang yang memiliki siklus menstruasi tidak teratur ini terdapat 3 orang beraktivitas ringan, 17 orang yang beraktivitas sedang, dan 3 orang yang beraktivitas berat.

Menurut Naibaho (2014), Hal ini disebabkan karena aktivitas fisik yang normal lebih banyak mengalami siklus menstruasi yang normal. Wanita yang memiliki aktivitas fisik ringan memiliki siklus menstruasi yang teratur dibandingkan dengan wanita yang memiliki aktivitas fisik berat. Berdasarkan teori diatas maka peneliti berasumsi bahwa, aktivitas fisik yang sedang tidak mempengaruhi siklus menstruasi dan teratur karena pada aktivitas sedang responden mengatur pola aktivitasnya sesuai dengan keadaan dirinya, pengaturan aktivitas ringan-sedang membuat tubuh tidak stress sehingga tidak mempengaruhi hormon pengatur menstruasi.

Sedangkan untuk responden yang memiliki siklus menstruasi yang teratur, dari 50 responden terdapat 27 orang yang memiliki siklus menstruasi yang teratur. Dari 27 orang ini terdapat 4 orang yang memiliki aktivitas ringan, 19 orang memiliki aktivitas sedang, dan 4 orang yang memiliki aktivitas berat. Menurut peneliti, meskipun sering melakukan olahraga bukan berarti siklus haidnya juga normal, hal ini terjadi karena aktivitas olahraga bukan satu-satunya faktor yang mempengaruhi siklus haid. Siklus menstruasi juga dipengaruhi oleh usia, status gizi, keadaan emosi dan massa lemak tubuh. Stress juga dapat menjadi saah satu faktor penyebab siklus haid tidak teratur. Menstruasi yang terlambat atau tidak teratur bisa saja disebabkan oleh stres, karena stres mengacaukan hormon-hormon di seluruh tubuh, termasuk hormone sinyal

menstruasi yaitu estrogen. Hormon yang berperan dalam munculnya stres adalah hormon kortisol. Kortisol ini juga bisa menghambat jalannya ovulasi dalam tubuh.

Berdasarkan analisis data pada tabel 3 dapat ditarik kesimpulan bahwa adanya hubungan aktivitas fisik terhadap keteraturan siklus menstruasi Mahasiswa Biologi yang diuji dengan statistik *chi-square* dengan nilai signifikansi $x < 0,05$ yang artinya terdapat pengaruh atau hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan keteraturan siklus menstruasi. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Mahitala (2015), bahwa ada hubungan aktivitas fisik dengan gangguan menstruasi. Aktivitas berat menyebabkan adanya gangguan menstruasi. Kelelahan akibat aktivitas berlebihan dapat menyebabkan terjadinya disfungsi hipotalamus yang menyebabkan gangguan pada sekresi GnRH. Hal tersebut menyebabkan terjadinya gangguan siklus menstruasi.

PENUTUP

Dari penelitian yang telah kami lakukan, diperoleh kesimpulan bahwa :

1. Terdapat hubungan antara pengaruh aktivitas fisik terhadap keteraturan siklus menstruasi pada mahasiswa biologi angkatan 2020 di Universitas Negeri Padang
2. Berdasarkan analisis data pada tabel 3 yang diuji menggunakan statistik *chi-square* dengan nilai signifikansi $x < 0,05$ artinya terdapat pengaruh atau hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan keteraturan siklus menstruasi.
3. Namun aktivitas fisik ini juga tidak dapat dijadikan satu satunya faktor yang dapat mempengaruhi suatu siklus menstruasi. Faktor lain yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi antara lain usia, status gizi, keadaan emosi dan massa lemak tubuh.

REFERENSI

- Bobak, I.M. 2004. *Keperawatan Maternitas*. Alih Bahasa Maria A. Wijaya Rini. Edisi 4. Jakarta : EGC.
- Budayati, Eka Swasta. 2010. Olahraga Dan Fisiologi Reproduksi Wanita. *Jurnal Medikora*, vol VI, no 2 : 1-8.
- Harzif, Achmad Kemal., Silvia, Melisa, dan Wiweko, Budi. 2018. *Fakta-Fakta Mengenai Menstruasi Pada Remaja*. Jakarta : Medical Research Unit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Kusmiran, E. 2014. *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta : Salemba Medika.
- Mahitala, Anindita. 2015. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Gangguan Menstruasi Wanita Pasangan Usia Subur di Desa Temanggung Kecamatan Kaliangkring Kabupaten Magelang Tahun 2015. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. Vol. 3(3).

- Mohamadirizi, S., & Kordi, M. (2013). Association between menstruation signs and anxiety, depression, and stress in school girls in Mashhad in 2011-2012. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 18(5), 402-407.
- Naibaho., Winny, Novietta K., Slamet, Riyadi., dan Suryawan, Arif. 2014. Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Fisik dan Siklus Menstruasi Pada Remaja di SMA Warga Kota Surakarta. *Nexus Kedokteran Komunitas*. Vol. 3(2).
- Proverawati A., & Misaroh S. 2009. *Menarche: Menstruasi pertama penuh makna..* Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sarihu, Haslina., Mulyaningsih, Sundari, dan Nurunnayah, Siti. 2020. *Buku Saku Menstruasi Pertama Bagi Remaja Berkenalan dengan Menstruasi*. Yogyakarta : universitas alma ata press
- Sinaga, Ernawati., dkk. 2017. *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Jakarta : Universitas Nasional IWWASH Global One.
- Suciati, Esti. 2015. *Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Sma Di Kota Yogyakarta*. Yogyakarta : Universitas Gajah Mada.
- Wati, Novi Kusuma., Ernawati, H., dan Maghfirah, S. 2019. Hubungan Aktivitas Fisik Harian Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri di SMPN 2 Ponorogo. *Jurnal Kesehatan* : 191-195.