

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN GANGGUAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 1 BANTUL

Dwi Ratna Yaditara¹, Afi Lutfiyati², Khristina Dias Utami³

INTISARI

Latar Belakang : Menstruasi (*menarche*) merupakan salah satu tanda pubertas remaja putri yang ditandai dengan proses lepasnya dinding rahim diikuti oleh pendarahan yang terjadi berulang menandakan bahwa organ kandungan telah berfungsi secara matang. Aktivitas fisik termasuk salah satu faktor terjadinya gangguan menstruasi pada remaja putri karena adanya hormon androgen yang cukup meningkat dan hilangnya lemak yang berlebihan. Dampak yang bisa ditimbulkan adanya gangguan kesehatan yang berupa gangguan siklus menstruasi.

Tujuan : Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN 1 Bantul.

Metode : Jenis penelitian yang dilakukan adalah kuantitatif dengan desain kohort yang bersifat non-eksperimen. Analisis data yang digunakan uji korelasi Somers dengan jumlah sampling sebanyak 73 siswi di SMAN 1 Bantul mayoritas berusia 17 tahun.

Hasil : Berdasarkan hasil penelitian persentase responden dengan siklus menstruasi teratur pada kelompok aktivitas fisik rendah terdapat 92,6%, kelompok aktivitas fisik sedang sebanyak 83,9% dan kelompok aktivitas berat berjumlah 53,3% remaja putri dengan hasil analisi data menunjukkan Nilai *p-value* sebesar 0,007 atau adanya hubungan antara aktivitas fisik dan siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN 1 Bantul dengan nilai korelasi 0,453

Kesimpulan : Adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan gangguan siklus menstruasi di SMAN 1 Bantul dengan *p-value* sebesar 0,007. Adanya keeratan antara aktivitas fisik dengan gangguan siklus menstruasi di SMAN 1 Bantul dengan nilai *r*-0,453.

Kata Kunci : Remaja, Aktivitas fisik, Menstruasi

THE CORRELATION BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND MENSTRUAL CYCLE DISORDERS IN FEMALE STUDENTS AT SMAN 1 BANTUL

Dwi Ratna Yaditara¹, Afi Lutfiyati², Khristina Dias Utami³

Abstract

Background: Menstruation (menarche) is one of the signs of puberty in female teenagers characterized by the process of the detachment of the uterine wall followed by repeated bleeding, indicating that the uterine organs are functioning maturely. Physical activity is one of the factors causing menstrual disorders in female teenagers due to the presence of quite increased androgen hormones and excessive fat loss. The impact that can be caused is health problems in the form of menstrual cycle disorders. **Objective:** The aim of this research was to determine the correlation between physical activity and menstrual cycle disorders in female students at SMAN 1 Bantul.

Method: The type of research carried out was quantitative with a non-experimental cohort design. The data analysis used the Somers correlation test with a sampling number of 73 female students at SMAN 1 Bantul, the majority of whom were 17 years old.

Results: Based on the research results, the percentage of respondents with regular menstrual cycles in the low physical activity group was 92.6%, the moderate physical activity group was 83.9% and the heavy activity group was 53.3% of female students with the results of data analysis showing a p-value of 0.007, or there is a correlation between physical activity and the menstrual cycle in the female students at SMAN 1 Bantul with a correlation value of 0.453

Conclusion: There is a correlation between physical activity and menstrual cycle disorders at SMAN 1 Bantul with a p-value of 0.007. There is a correlation between physical activity and menstrual cycle disorders at SMAN 1 Bantul with an r value of 0.453.

Keywords: Teenagers, Physical activity, Menstruation