

## Analisis Aktivitas Fisik Harian terhadap Gangguan Menstruasi pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo

### *Analysis Of Daily Physical Activities On Menstrual Disorders In Students Of The Faculty Of Public Health Halu Oleo University*

Hardi<sup>1</sup>, Warti Juraiti<sup>1</sup>, Harleni<sup>1</sup>, Akhmadi Abbas<sup>2</sup>, Ria Harjunita<sup>1</sup>, Ramadhan Tosepu<sup>1</sup>, Devi Savitri Effendy<sup>1</sup>, Sri Susanty<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Magister Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo, <sup>2</sup>Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri

(hardikaledupa96@gmail.com, 085348788841)

#### ABSTRAK

Gangguan menstruasi sebagian besar terjadi pada usia remaja akhir. Kondisi ini terjadi pada dua tahun pertama pasca *menarche*. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis aktivitas fisik harian terhadap gangguan menstruasi tidak teratur pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo. Desain penelitian yang digunakan adalah *Cross-Sectional Study*. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo angkatan 2020-2022 yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi sebanyak 90 responden. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebesar 50% responden dengan kategori aktifitas fisik sedang dan sebagian besar (62,2%) mengalami gangguan menstruasi tidak teratur. Hasil analisis statistik aktifitas fisik terhadap gangguan menstruasi diperoleh  $p\text{-value}=0,000$  ( $p<0,05$ ). Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan gangguan menstruasi pada mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo. Mahasiswi perlu mengontrol aktifitas fisik mereka untuk mengatasi gangguan menstruasi.

**Kata Kunci:** Aktivitas, fisik, menstruasi

#### ABSTRACT

*Menstrual disorders mostly occur in late adolescence. This condition occurs in the first two years after menarche. This study aims to analyze daily physical activity on irregular menstrual disorders in students at the Faculty of Public Health, Halu Oleo University. The research design used was a cross sectional study. The subjects in this research were students from the Faculty of Public Health, Halu Oleo University class 2020-2022 who met the inclusion and exclusion criteria of 90 respondents. The results of this study showed that 50% of respondents were in the moderate physical activity category and the majority (62.2%) experienced irregular menstrual disorders. The results of statistical analysis of physical activity on menstrual disorders obtained  $p\text{-value}=0.000$  ( $p<0.05$ ). The conclusion of this research is that there is a significant relationship between physical activity and menstrual disorders in students at the Faculty of Public Health, Halu Oleo University. Female students need to control their physical activity to overcome menstrual disorders.*

**Keywords:** Activity, physical, menstrual

#### Article Info:

Received: 7 Juli 2023 | Revised form: 26 Juli 2023 | Accepted: 24 Juni 2024 | Published online: Juni 2024

## PENDAHULUAN

Menstruasi adalah proses yang sangat kompleks yang melibatkan berbagai hormon, organ seksual, dan sistem saraf. Hormon memiliki peran yang sangat penting dalam siklus menstruasi, dan jika keseimbangan hormon terganggu, siklus menstruasi akan menjadi tidak teratur, menyebabkan berbagai gangguan menstruasi. Setiap bulan, menstruasi terjadi sebagai proses peluruhan lapisan rahim pada wanita. Gangguan menstruasi dapat meliputi ketidakteraturan ritme, perubahan dalam jumlah dan durasi menstruasi, serta kondisi seperti *amenorrhea* dan *dysmenorrhea*.<sup>1,2</sup>

Sebagian besar wanita mengalami gangguan menstruasi pada akhir masa remaja. Sebanyak 50% wanita menghadapi gangguan menstruasi dalam dua tahun pertama setelah menarche. Empat hingga lima tahun setelah menarche, prevalensi gangguan menstruasi menurun tetapi tetap dialami oleh 20% wanita. Gangguan menstruasi dapat mempengaruhi kualitas hidup wanita. Siklus menstruasi dapat menjadi indikator untuk menilai fungsi reproduksi (fertilitas), memprediksi risiko kanker payudara, penyakit kardiovaskular, dan osteoporosis.<sup>3,4</sup>

Data WHO tahun 2018 menunjukkan bahwa 80% perempuan di dunia mengalami ketidakteraturan menstruasi. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar tahun 2017, 68% wanita berusia 10-59 tahun memiliki menstruasi yang teratur, sementara 13,7% mengalami masalah ketidakteraturan menstruasi dalam satu tahun terakhir.<sup>5</sup> Masalah haid tidak teratur cukup sering terjadi pada wanita berusia 17-29 tahun dan 30-34 tahun, yaitu sebesar 16,4%. Wanita berusia 10-59

tahun yang mengalami haid tidak teratur sering kali mengaitkannya dengan stres dan banyak pikiran, sebanyak 5,1%. Pada tahun 2018, data menunjukkan bahwa sebagian besar perempuan di Indonesia berusia 10-59 tahun melaporkan memiliki siklus haid yang teratur (68%), sementara 13,7% mengalami masalah ketidakteraturan siklus haid dalam satu tahun terakhir. Persentase tertinggi haid tidak teratur terdapat di Gorontalo (23,3%) dan Kepulauan Bangka Belitung (20,3%), sedangkan yang terendah berada di Sulawesi Tenggara sebesar 8,7%.<sup>6</sup>

Menurut data Riset Kesehatan Dasar tahun 2019, aktivitas fisik di Indonesia masih sangat kurang terkait dengan kejadian menstruasi tidak teratur, yaitu hanya 33,5%. Jumlah ini meningkat dari data Riskesdas tahun 2017 yang sebesar 26,1%.<sup>5</sup> Aktivitas fisik memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan tubuh. Berdasarkan hasil penelitian ini, mayoritas responden memiliki aktivitas fisik dengan intensitas sedang hingga berat. Tingkat aktivitas fisik yang tinggi dan sedang dianggap baik jika dilakukan dengan benar. Namun, aktivitas fisik yang terlalu berat atau berlebihan setiap hari dapat berdampak buruk bagi kesehatan wanita.<sup>7,8</sup>

Penelitian yang dilakukan oleh Putri Anindita menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswi yang mengalami gangguan menstruasi cukup aktif secara fisik, yaitu sebanyak 61%.<sup>3</sup> Hal ini didukung oleh penelitian lain yang menunjukkan bahwa dua pertiga dari responden yang mengalami gangguan menstruasi memiliki aktivitas fisik yang cukup. Penelitian tersebut juga mengacu pada kriteria aktivitas fisik dari WHO, yang membedakan antara

individu yang aktif dan tidak aktif. Ditemukan hubungan antara aktivitas fisik dan gangguan siklus menstruasi.<sup>9,10</sup>

Berdasarkan data tersebut maka penulis tertarik meneliti analisis aktivitas fisik harian terhadap gangguan menstruasi pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo.

## BAHAN DAN METODE

Jenis penelitian ini adalah observasional analitik dengan desain *cross sectional study*. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo angkatan 2020-2022 dengan menggunakan kuisioner *google form*. Populasi adalah seluruh mahasiswa yang telah mengalami menstruasi sebanyak 315 responden, dimana dari 315 responden tersebut hanya 90 responden yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *simple random sampling*.

Kriteria inklusi penelitian ini yaitu : Mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo Kota Kendari, Mahasiswa yang telah mengalami menstruasi, Mahasiswa yang setuju untuk mengisi kuesioner penelitian. Kriteria eksklusi penelitian ini yaitu : Mahasiswa yang usianya di atas 20 tahun, Mahasiswa yang menolak menjadi responden, Mahasiswa yang memenuhi kriteria.

## HASIL

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa

karakteristik responden berdasarkan umur yang terbanyak yaitu umur 18 tahun sebanyak 42 respeonden dengan persentase 46,7% sedangkan karakteristik responden umur yang terendah yaitu umur 20 tahun sebanyak 22 respeonden dengan persentase 24,4%. Dan karakteristik responden berdasarkan angkatan yang terbanyak yaitu angkatan tahun 2020 sebanyak 45 respeonden dengan persentase 50,0% sedangkan karakteristik responden angkatan yang terendah yaitu angkatan 2022 tahun sebanyak 19 respeonden dengan persentase 21,1%.

**Tabel 1. Karakteristik Responden**

Variabel Penelitian	Jumlah (n)	Persentase (%)
<b>Umur</b>		
18	42	46,7
19	26	28,9
20	22	24,4
<b>Angkatan</b>		
2020	45	50,0
2021	26	28,9
2022	19	21,1
<b>Total</b>	<b>90</b>	<b>100</b>

Sumber: Data Primer Tahun 2023

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Harian Pada Responden**

Aktivitas Fisik Harian	Jumlah (n)	Persentase (%)
Ringan	17	18,9
Sedang	45	50,0
Berat	28	31,1
<b>Total</b>	<b>90</b>	<b>100</b>

Sumber: Data Primer Tahun 2023

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa mahasiswa yang melakukan aktivitas fisik yang tertinggi yaitu aktivitas fisik sedang sebanyak 45 respeonden dengan persentase 50,0%, mahasiswa yang melakukan aktivitas fisik berat sebanyak 28 respeonden dengan persentase 31,1% . Sedangkan

mahasiswa yang melakukan aktivitas fisik yang terendah yaitu aktivitas fisik ringan sebanyak 17 responden dengan persentase 18,9%.

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami menstruasi teratur sebanyak 34 respeonden dengan persentase 37,8%. Sedangkan mahasiswa yang mengalami menstruasi tidak teratur sebanyak 56 respeonden dengan

persentase 62,2%.

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Gangguan Menstruasi Responden**

Menstruasi	Jumlah (n)	Persentase (%)
Teratur	34	37,8
Tidak Teratur	56	62,2
<b>Total</b>	<b>90</b>	<b>100</b>

Sumber: Data Primer Tahun 2023

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Analisis Aktivitas Fisik Harian Dengan Gangguan Menstruasi Pada Responden**

Gangguan Menstruasi	Aktivitas Fisik Harian						Total		Value
	Ringan		Sedang		Berat		n	%	
	n	%	n	%	n	%			
Teratur	17	50	17	50	0	0	34	100	0,000
Tidak Teratur	0	0	28	50	28	50	56	100	
<b>Total</b>	17	0,18	45	50	28	49,82	90	100	

Sumber: Data Primer Tahun 2023

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa dari 90 responden yang diteliti, durasi siklus menstruasi teratur terdapat 34 responden dan yang tidak teratur terdapat 56 responden, sedangkan yang memiliki aktivitas fisik ringan 17 responden, memiliki aktivitas fisik sedang 45 responden, dan yang memiliki aktivitas fisik berat sebanyak 28 responden.

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji *Chi-square*, ditemukan bahwa nilai tingkat signifikansi  $p\text{-value} = 0,000$  atau  $p < 0,05$ . Hal ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan gangguan menstruasi pada mahasiswa kesehatan masyarakat di Universitas Halu Oleo.

## PEMBAHASAN

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka dan membutuhkan pengeluaran energi saat melakukan kegiatan sehari-

hari.<sup>3,11,12</sup> Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa sebagian besar mahasiswi yang mengalami gangguan menstruasi cukup aktif secara fisik. Temuan ini konsisten dengan penelitian lain yang menunjukkan bahwa mayoritas responden dengan gangguan menstruasi memiliki tingkat aktivitas fisik yang cukup.<sup>13,14</sup>

Aktivitas fisik yang berlebihan dapat mengakibatkan disfungsi hipotalamus, yang berdampak pada gangguan sekresi GnRH. Aktivitas fisik yang intens memicu penghambatan *Gonadotropin Releasing Hormone* dan aktivitas gonadotropin, sehingga menurunkan kadar serum estrogen. Akibatnya, terjadi penundaan menarche dan gangguan pada siklus menstruasi.<sup>15,16</sup>

Siklus menstruasi adalah tanda kematangan organ reproduksi yang dipengaruhi oleh hormon tubuh. Durasi atau rentang waktu menstruasi dihitung dari hari pertama menstruasi hingga hari pertama perdarahan menstruasi bulan

berikutnya.<sup>17,18</sup>

Hasil penelitian ini menunjukkan sebagian besar mahasiswi dengan aktifitas fisik besar mengalami menstruasi yang tidak teratur. Hal ini terjadi karena salah satu faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi adalah aktivitas fisik harian yang berlebihan. Sesuai dengan penelitian Anggoro Sarni, intensitas aktivitas fisik adalah salah satu penyebab ketidakteraturan siklus menstruasi. Aktivitas fisik dengan intensitas tinggi meningkatkan kadar hormon ghrelin, yang menyebabkan penurunan pulsalitas *Luteinizing Hormone* (LH). Padahal, LH berperan penting dalam proses ovulasi dan pematangan *corpus luteum*. Peningkatan hormon ghrelin menandakan bahwa tubuh mengalami defisit energi.<sup>19</sup>

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara aktivitas fisik dan gangguan menstruasi. Temuan ini konsisten dengan penelitian Carolina Ayu dan Yuniarti, yang menyatakan bahwa aktivitas fisik berhubungan dengan gangguan menstruasi. Ternyata, aktivitas fisik memiliki pengaruh signifikan terhadap siklus menstruasi seseorang. Dengan memperhatikan intensitas aktivitas fisik dan memantau keteraturan siklus menstruasi setiap bulan, hubungan ini dapat lebih dipahami. Dengan memperhatikan intensitas aktivitas fisik dan memantau keteraturan siklus menstruasi setiap bulan, hubungan ini dapat lebih dipahami. Pemantauan ini memungkinkan seseorang untuk mengidentifikasi pola yang mungkin menunjukkan bahwa aktivitas fisik sedang mempengaruhi siklus menstruasi mereka. Dengan demikian, seseorang dapat menyesuaikan tingkat aktivitas fisik mereka untuk mencapai

keseimbangan yang mendukung kesehatan reproduksi yang optimal. Selain itu, pemahaman ini juga dapat membantu dalam pengambilan keputusan terkait intervensi medis atau perubahan gaya hidup yang diperlukan untuk mengatasi gangguan menstruasi yang dialami.<sup>20,21</sup>

Salah satu faktor yang mempengaruhi gangguan menstruasi adalah aktivitas fisik. Wanita dengan aktivitas fisik rendah cenderung memiliki siklus menstruasi yang lebih teratur dibandingkan dengan mereka yang memiliki aktivitas fisik berat. Responden yang melakukan aktivitas ringan seharusnya memiliki siklus menstruasi yang normal, namun jika mereka mengalami siklus yang tidak normal, faktor lain seperti stres, diet, atau gangguan tiroid mungkin menjadi penyebabnya. Aktivitas fisik yang berlebihan dapat berdampak buruk bagi kesehatan karena menyebabkan kelelahan fisik dan mental, yang pada gilirannya memicu gangguan siklus menstruasi. Meskipun demikian, aktivitas fisik memainkan peran penting dalam pencegahan berbagai penyakit. Baik aktivitas fisik minimal maupun berlebihan dapat berdampak negatif pada kesehatan reproduksi. Hal ini terutama relevan di negara berkembang, di mana masyarakat cenderung lebih banyak menghabiskan energi untuk bekerja dan transportasi daripada untuk berolahraga. Olahraga atau aktivitas fisik yang teratur dapat membantu mencegah gangguan kesehatan seperti dismenore, obesitas, dan mengurangi risiko kanker payudara.<sup>17,22</sup>

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa gangguan menstruasi pada

mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas dapat dilihat dari aktivitas fisik hariannya. Ditinjau dari aktivitas fisik yang terbanyak mengalami gangguan menstruasi adalah mahasiswi yang beraktivitas fisik berat. Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan gangguan menstruasi pada mahasiswi Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo. Mahasiswi perlu mengontrol aktifitas fisik mereka untuk mengatasi gangguan menstruasi. Dan untuk penelitian selanjutnya agar dapat mengembangkan hasil penelitian ini ataupun memperluas aspek kajian gangguan menstruasi pada mahasiswi.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terimakasih kepada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo atas dukungannya terhadap mahasiswa untuk terlibat dalam kegiatan penelitian ini serta dukungan terhadap kelancaran terlaksananya penelitian ini.

#### DAFTAR PUSTAKA

1. Aramico B, Siketang NW. Hubungan Asupan Gizi, Aktivitas Fisik, Menstruasi Dan Anemia Dengan Status Gizi Pada Siswi Madrasah Aliyah Negeri (Man) Simpang Kiri Kota Subulussalam. *Sel J Penelit Kesehat.* 2017;4(1):21–30.
2. Moulinda AA, Imrar IF, Puspita ID, Amar M. Relationship of Nutritional Status, Sleep Quality and Physical Activity with The Menstrual Cycle in Adolescent Girls at SMAN 98 Jakarta. *JGK.*2013;15(1):1-12.
3. Anindita P, Darwin E, Afriwardi A. Hubungan Aktivitas Fisik Harian Dengan Gangguan Menstruasi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. *J Kesehat Andalas.* 2016;5(3):522–7.
4. Ariesthi KD, Fitri HN, Paulus AY. Pengaruh Indeks Massa Tubuh (Imt) Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di Kota Kupang. *CHMK Health Journal.*2020;4(2): 166-172.
5. Kemenkes RI. Laporan Nasional Riskesdas 2018. Jakarta;2019.
6. Satya SSN, Purnawati S. Prevalensi Gangguan Menstruasi Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pada Siswi Peserta Ujian Nasional Di Sma Negeri 1 Melaya Kabupaten Jemberana. *E-Jurnal Med Udayana.* 2016;5(3):1–9.
7. Anggraeni FLS. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Durasi Siklus Mentruasi Pada Mahasiswi Pre-Klinik Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana Tahun 2020. *Cendana Med J.* 2021;9(2):256–64.
8. Salmawati N, Usman Am, Fajariyah N. Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Keperawatan Semester Vii Universitas Nasional Jakarta 2021. *J Penelit Keperawatan Kontemporer.* 2022;2(1):107–15.
9. Purwati Y, Muslikhah A. Gangguan Siklus Menstruasi Akibat Aktivitas Fisik Dan Kecemasan. *J Kebidanan Dan Keperawatan Aisyiyah.* 2021;16(2):217–28
10. Akri YJ, Yunamawan D. Studi Korelasi Antara Perilaku Aktivitas Fisik Berat Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi

- UKM IKS PI Kera Sakti Ranting Unitri Malang. *Biomed Science*.2021;9(1):33-41.
11. Loa WW, Nabuasa E, Sir AB. Hubungan Antara Berat Badan, Diet, Aktivitas Fisik Dan Tingkat Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi. *Media Kesehatan Masyarakat*. 2022;4(1):34-43.
  12. Winengsih E, Fitriani DA, Stelata AG, Sugiharti I. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Kebidanan Universitas Bhakti Kencana Bandung. *Journal Of Nursing And Public Health*.2023;11(2):629-635.
  13. Baadiah M, Winarni S, Mawarni A, Purnami Ct. Hubungan Aktivitas Fisik Dan Tingkat Kecemasan Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi. *J Kesehat Masy*. 2021;9(3):338–43.
  14. Aprilia TA, Prastia TN, Nasution AS. Hubungan Aktivitas Fisik, Status Gizi Dan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswi Di Kota Bogor. *Promotor Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*.2022;5(3):296-309.
  15. Sari EP. Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Perubahan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Dharma Husada Pekanbaru Tahun 2019. *J Matern Neonatal*. 2019;2(7):417–29.
  16. Wijayanti R. Aktivitas Fisik Dan Kecemasan Dengan Gangguan Menstruasi Pada Mahasiswi. *Jurnal JKFT*.2022;7(2):82-87.
  17. Mahitala A. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Gangguan Menstruasi Wanita Pasangan Usia Subur Di Desa Temanggung Kecamatan Kaliangkrik Kabupaten Magelang Tahun 2015. 2016;3(1):1–23.
  18. Wanggy DM, Ulfiana E, Suparmi. Hubungan Antara Status Gizi, Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Stres dengan Gangguan Siklus Menstruasi. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*.2022;5(2):90-101.
  19. Anggoro S. Aktivitas Fisik, Status Gizi dan Tingkat Stress Berhubungan dengan Siklus Menstruasi. *Cakra Medika Media Publikasi Penelitian*. 2022;9(1):96-103.
  20. Carolina A. Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Siklus Menstruasi Mahasiswi UIN Sumatera Utara Tahun 2023. *JK: Jurnal Kesehatan*.2023;1(1):100-106.
  21. Yuniyanti AF, Masrikhiyah R , Ratnasari D. Hubungan Tingkat Kecukupan Energi, Status Gizi, Aktifitas Fisik terhadap Siklus Menstruasi pada Mahasiswi di Universitas Muhadi Setiabudi. *Jurnal Ilmiah Gizi dan Kesehatan (JIGK)*.2022;3(2):76-81.
  22. Armayanti LY, Damayanti PAR. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 2 Singaraja. *JMK: Jurnal Media Kesehatan*. 2021;14(1):75-87.