



JNPH

Volume 11 No. 2 (Oktober 2023)

© The Author(s) 2023

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWA KEBIDANAN UNIVERSITAS BHAKTI KENCANA BANDUNG

THE RELATIONSHIP OF PHYSICAL ACTIVITY WITH THE MENSTRUAL CYCLE IN MIDWIFERY STUDENTS OF BHAKTI KENCANA UNIVERSITY BANDUNG

ECIH WINENGSIH, DYAH AYU FITRIANI, ALYXIA GITA STELATA,
INA SUGIHARTI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN, PRODI KEBIDANAN, UNIVERSITAS BHAKTI
KENCANA, BANDUNG, INDONESIA

Email: ecih.winengsih@bku.ac.id

ABSTRAK

Pendahuluan: Menstruasi merupakan tanda bahwa wanita sedang memasuki masa pubertas. Adanya gangguan siklus menstruasi merupakan masalah yang cukup umum terjadi. Siklus menstruasi yang tidak teratur dapat disebabkan oleh berbagai faktor, salah satunya adalah aktivitas fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada mahasiswa kebidanan Universitas Bhakti Kencana Bandung. Metode: Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain studi crosssectional. Pengambilan sampel menggunakan metode total sampling dengan jumlah 87 responden mahasiswa D3 Kebidanan. Data informasi responden berupa aktivitas fisik dan siklus menstruasi dikumpulkan dengan menggunakan instrumen kuesioner. Data dianalisis dengan menggunakan analisis bivariabel untuk melihat hubungan antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi. Hasil dan Pembahasan: hasil menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi dengan nilai $p=0,046 < 0,05$. Kesimpulan: Sebagai upaya preventif agar menjaga siklus menstruasi normal maka mahasiswa perlu melakukan aktivitas fisik sehari-hari.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Mahasiswa Kebidanan, Siklus Menstruasi

ABSTRACT

Intoduction: Menstruation is a sign that a woman is entering puberty. Menstrual cycle disorders are a fairly common problem. Irregular menstrual cycles can be caused by various factors, one of which is physical activity. This study aims to determine the relationship between physical activity and the menstrual cycle in midwifery students at Bhakti Kencana University, Bandung. Method: This type of research is quantitative with a cross-sectional study design. Sampling used the total sampling method with a total of 87 respondents student D3 Midwifery. Respondent information data in the form of physical activity and menstrual cycle were collected using a questionnaire instrument. Data were analyzed using bivariable analysis to see

the relationship between physical activity and the menstrual cycle. Result and Discussion: The results show that there is a significant relationship between physical activity and the menstrual cycle with a value of $p=0.046<0.05$. Conclusion: As a preventive measure to maintain a normal menstrual cycle, female students need to carry out daily physical activity.

Keywords: Physical Activity, Female Midwifery Student, Menstrual Cycl

PENDAHULUAN

Menstruasi adalah keadaan keluarnya darah dari rahim melalui vagina yang normalnya terjadi secara berkala setiap bulan. Dikatakan teratur pada siklus menstruasi apabila dapat berjalan tiga kali siklus dengan lama siklus menstruasi pada perempuan normalnya berkisar antara 21-35 hari (1).

Siklus menstruasi yang tidak teratur dapat dikatakan menjadi salah satu tanda adanya gangguan menstruasi (2). Gangguan menstruasi yang paling sering muncul disebabkan jika siklus menstruasi menjadi lebih sering atau memiliki interval dibawah 21 hari yang disebut polimenorea. Siklus menstruasi memanjang yang memiliki interval diatas 35 hari disebut Oligomenorea dan Amenorea yaitu keadaan dimana tidak terjadinya menstruasi pada seorang wanita dalam waktu 3 bulan atau lebih (3), (4).

Ketidakteraturan siklus menstruasi menunjukkan adanya gangguan pada sistem metabolisme dan hormonal yang berdampak pada infertilitas (5). Adapun karakteristik ketidak teraturan siklus menstruasi yaitu apabila menstruasinya mengalami perubahan, seperti siklus yang tidak teratur yang awalnya normal menjadi tidak normal dengan siklus <21 hari atau >35 hari, nyeri yang berlebihan, menstruasi yang waktunya menjadi lebih lama, serta darah menstruasi yang menjadi lebih banyak (6).

Siklus menstruasi yang pendek dapat menyebabkan anovulasi pada wanita karena sel telur yang belum matang dan sulit dibuahi. Siklus menstruasi yang memanjang dapat menandakan sel telur jarang diproduksi atau dapat menyebabkan gangguan kesuburan (5). Dampak lain yang dapat terjadi akibat siklus menstruasi yang tidak teratur adalah kehilangan banyak darah pada tubuh sehingga

memicu terjadinya anemia dan osteoporosis dini. Jika tidak ditangani, akan mempengaruhi kualitas hidup karena menyebabkan ketidaknyamanan dalam beraktivitas dan dapat menjadi masalah serius (7).

Menurut data WHO (2020) prevalensi gangguan siklus menstruasi pada wanita sekitar 45%. Data Riset Kesehatan Dasar (2018), menjelaskan bahwa di Indonesia, wanita usia 10-59 tahun mengalami masalah menstruasi tidak teratur sebanyak 13,7 % dalam 1 tahun. Gangguan siklus menstruasi tidak teratur pada wanita Indonesia usia 17-29 dan 30-34 tahun cukup tinggi yaitu sebesar 16,4% (8).

Penyebab wanita dengan siklus haid tidak teratur adalah gangguan psikis dan berpikir berlebihan sebanyak 5,1%. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Nathalia (2019) bahwa dari 89 responden didapatkan 60 (67,4%) responden memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Salmawati et al (2022) didapatkan bahwa ada sebanyak 53 (53,5%) dari 99 responden mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami siklus menstruasi yang tidak normal. Terdapat berbagai macam penyebab masalah gangguan siklus menstruasi, salah satunya adalah dari aktifitas olahraga (9).

World Health Organization (WHO) tahun 2018 mengemukakan bahwa secara global, perempuan (84%) memiliki persentase kurangnya aktivitas fisik yang lebih tinggi daripada laki-laki (78%). Proporsi perempuan yang lebih tinggi ini disebabkan karena mereka kurang aktif secara fisik di waktu senggang dan menjalani gaya hidup sedentary, baik di rumah maupun di tempat kerja.

Perempuan di Indonesia mempunyai gaya hidup sedentary atau intensitas aktivitas fisik yang rendah. Kurangnya aktivitas fisik akan menurunkan distribusi oksigen dalam sirkulasi sistemik, sehingga meningkatkan persepsi seseorang terhadap nyeri, termasuk dismenorea. Perempuan yang aktif secara fisik, dilaporkan kurang mengalami dismenorea dan berolahraga sekurang-kurangnya satu kali seminggu, dapat mengurangi nyeri perut bawah (10).

Jenis aktivitas dan intensitas olahraga dapat mempengaruhi keparahan gejala gangguan siklus menstruasi akibat disfungsi hipotalamus. Berdasarkan uraian diatas, peneliti bertujuan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dan siklus menstruasi pada mahasiswa kebidanan di Universitas Bhakti Kenchana (11).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan cross sectional yang bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara aktivitas fisik. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswi kebidanan Universitas Bhakti kencana yang berjumlah 87 orang. Sampel dalam penelitian 87 mahasiswi dengan kriteria inklusi adalah siswi yang bersedia menjadi responden dan tercatat sebagai mahasiswi kebidanan Universitas Bhakti Kencana. Kriteria esklsi adalah mahasiswi yang tidak hadir pada saat penelitian dan mahasiswi yang mengonsumsi obat penunda haid.

Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer yang dikumpulkan dengan menggunakan instrumen kuesioner. Analisis univariat dilakukan untuk memperoleh gambaran tentang distribusi frekuensi dari masing-masing variabel. Analisis bivariabel dengan menggunakan uji chi-square untuk mengetahui hubungan antara variabel.

HASIL PENELITIAN

Intensitas aktivitas fisik mahasiswi kebidanan universitas bhakti kencana dapat dilihat pada Tabel 1 bahwa mayoritas responden memiliki aktivitas fisik Ringan dengan jumlah 58 orang (66,7%). Sedangkan untuk aktivitas fisik sedang sebanyak 23 orang (26,4%) dan aktivitas berat sebanyak 6 orang (6,9%).

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik (n = 87)

Aktifitas fisik	Jumlah	Persentase (%)
Ringan	58	66,7
Sedang	23	26,4
Berat	6	6,9
Total	87	100,0

Sumber : Data Primer 2023

Siklus menstruasi mahasiswi kebidanan universitas bhakti kencana dapat dilihat Berdasarkan data tabel 2 diketahui bahwa mayoritas responden memiliki siklus menstruasi Teratur dengan jumlah 45 orang (66,7%). Sedangkan siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 42 orang (48,3%).

Tabel 2. Distribusi frekuensi Siklus Menstruasi (n = 87)

Siklus Menstruasi	Jumlah	Persentas (%)
Teratur	45	51,7
Tidak Teratur	42	48,3
Total	50	100,0

Sumber : Data Primer 2023

Hubungan aktifitas fisik dengan siklus menstruasi berdasarkan data tabel 3 diketahui bahwa dari 87 responden mayoritas memiliki aktivitas fisik ringan dengan siklus menstruasi teratur yaitu sebanyak 60% responden dan memiliki aktivitas fisik ringan dengan siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 39,7 %.

Tabel 3. Hubungan Aktifitas Fisik dengan Siklus Menstruasi (n = 87)

Variabel	Siklus Menstruasi		P value
	Teratur (%)	Tidak Teratur (%)	
Aktivitas Fisik			
Ringan	35 (60)	23 (39,7)	0,046
Sedang	9 (39,1)	14 (60,9)	
Berat	1 (16,7)	5 (83,3)	
Total	87	100,0	

Sumber : Data Primer

Berdasarkan hasil uji chi-square didapatkan nilai p-value 0,046 <0,05 maka dapat disimpulkan bahwa terhdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada mahasiswi universitas bhakti kencana.

PEMBAHASAN

Aktivitas fisik yang terlalu berat dapat berdampak pada siklus menstruasi yang tidak teratur. Hal ini dibuktikan dari 58 orang yang memiliki aktivitas fisik ringan dengan 35 (60%) siklus menstruasi teratur dan 23 (39,7%) dengan siklus menstruasi tidak teratur. Serta terdapat hubungan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi. Hal ini sejalan dengan penelitian Gudmundsdottir et al yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi. Didapatkan bahwa terdapat gangguan pada siklus menstruasi oligomenorrhea, polimenorrhea dan amenorrhea primer. Berdasarkan penelitian didapatkan hasil bahwa adanya peningkatan pada siklus menstruasi menjadi lebih panjang pada wanita usia >25 tahun, peningkatan lama perdarahan dan ketidakteraturan siklus pada wanita usia 20-25 tahun yang lebih aktif. Terjadi penurunan masa menstruasi pada wanita usia lebih muda (12).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Sternfeld et al ditemukan adanya hubungan aktivitas fisik dan siklus menstruasi. Penelitian dilakukan pada kelompok wanita yang bekerja pada industri semikonduktor dan pada wanita yang berpartisipasi pada Michigan Bone Health Study. Dari penelitian

Semikonduktor didapatkan bahwa peningkatan aktivitas fisik harian berat selama 10 menit perhari akan memperpanjang lama siklus sebanyak dua persepuluh dari panjang siklus menstruasi saat itu ($p < 0,05$). Kelompok Michigan juga menunjukkan hubungan yang signifikan secara statistik antara aktivitas fisik rekreasi berat dan panjang siklus menstruasi ($p = 0,008$) (12).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Sternfeld et al ditemukan adanya hubungan aktivitas fisik dan siklus menstruasi. Penelitian dilakukan pada kelompok wanita yang bekerja pada industri semikonduktor dan pada wanita yang berpartisipasi pada Michigan Bone Health Study. Dari penelitian Semikonduktor didapatkan bahwa peningkatan aktivitas fisik harian berat selama 10 menit perhari akan memperpanjang lama siklus sebanyak dua persepuluh dari panjang siklus menstruasi saat itu ($p < 0,05$). Kelompok Michigan juga menunjukkan hubungan yang signifikan secara statistik antara aktivitas fisik rekreasi berat dan panjang siklus menstruasi ($p = 0,008$) (12).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan dewi (2021) bahwa terdapat hubungan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi. Aktivitas fisik ringan akan mempengaruhi siklus menstruasi akan teratur sebaliknya Aktivitas fisik berat akan mempengaruhi ketidak teraturan siklus menstruasi dikarenakan dapat mempengaruhi hormon reproduksi. Kelelahan akibat aktivitas berlebihan dapat menyebabkan terjadinya disfungsi hipotalamus yang menyebabkan gangguan pada sekresi GnRH. Hal tersebut menyebabkan terjadinya gangguan siklus menstruasi (13).

Aktivitas fisik sedang dan berat dapat membatasi fungsi menstruasi yang menyebabkan hormon GnRH menurun sehingga hormon estrogen akan menurun juga. Mahasiswi dengan aktivitas fisik berat memiliki resiko amenorrhea, anovulasi, dan defek fase luteal. Selain itu, meningkatnya aktivitas fisik juga berhubungan dengan panjang fase folikuler. Intensitas aktivitas fisik yang terlalu tinggi menyebabkan tubuh

tidak mampu dikompensasi sehingga mengalami gangguan endokrin dalam tubuh, salah satunya ketidakaturan siklus menstruasi (14).

Sedangkan menurut Hasil penelitian Purwati (2021) yang menunjukkan aktivitas fisik ringan seperti duduk, menonton televisi, berjalan kaki, dan belanja merupakan aktivitas yang kurang membantu dalam proses metabolisme. Aktivitas fisik ringan akan meningkatkan cadangan energi di jaringan adiposa yang dapat menyebabkan defisit cadangan energi teroksidasi. Kekurangan cadangan oksidatif akan berdampak pada siklus menstruasi. Aktivitas fisik yang berat merangsang penghambatan gonadotropin-releasing hormone (GnRH) yang dapat menurunkan kadar estrogen, hormon yang dapat mengganggu menstruasi.

Menurut penelitian yang dilakukan di Norwegia dimana terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan gangguan siklus menstruasi. Dalam penelitian lain yang dilakukan oleh Naibaho pada remaja menunjukkan ada hubungan antara aktivitas fisik dengan gangguan siklus menstruasi. Siklus menstruasi yang normal adalah jika seorang wanita memiliki jarak menstruasi yang setiap bulannya relative tetap yaitu selama 28 hari. Kalaupun terlewat, perbedaan zona waktunya tidak jauh berbeda, tetap dalam rentang 20 hingga 35 hari, dari hari pertama haid hingga bulan berikutnya (15).

Waktu haid dihitung dari saat keluarnya darah hingga bersih, yaitu 2 hingga 10 hari. Darah yang mengalir pada satu hari tidak bisa dianggap menstruasi. Namun bila kondisi ini berlangsung lebih dari 10 hari maka dapat dianggap suatu kelainan. Jumlah darah menstruasi yang mengalir setiap harinya adalah 60 hingga 80 cc atau terisi tidak lebih dari 5 pembalut. Aktivitas fisik siswi diukur dengan kalori yang dikeluarkan, namun hal ini tidak selalu tepat karena adanya manfaat dan efek kesehatan dari aktivitas fisik melalui pengeluaran energi, misalnya seperti berlari dengan intensitas tertentu, sambil mengonsumsi energi rendah, seperti latihan peregangan, tidak melibatkan pengeluaran

kalori. Ikut serta dalam tim olahraga di Kampus, bersepeda atau mungkin jalan kaki ke kampus merupakan cara mahasiswi untuk tetap aktif (12).

Di masa sekarang ini, dengan meningkatnya mekanisme dan transportasi yang modern, orang-orang cenderung kurang gerak, atau menggunakan sedikit tenaga untuk aktivitas sehari-hari. Selain itu, dampak kemajuan teknologi membuat mahasiswi lebih memilih permainan yang hemat energi, seperti menonton TV/YouTube, Play Station/game komputer/gadget. Kebiasaan menonton TV/memainkan alat elektronik berjam-jam sambil menikmati berbagai jenis jajanan/jajanan menimbulkan kebiasaan makan yang tanpa disadari menyebabkan penambahan berat badan (4).

Aktivitas anak perempuan saat ini dapat digolongkan menurut tingkatannya, yaitu aktivitas fisik ringan, aktivitas fisik sedang, dan aktivitas fisik berat. Aktivitas fisik yang teratur akan berpengaruh pada kebugaran fisik, kapasitas kerja dan kesehatan seseorang. Selain itu, aktivitas fisik erat kaitannya dengan masalah reproduksi pada wanita, antara lain menstruasi, kehamilan, dan menopause. Aktivitas fisik yang memerlukan gerakan tubuh yang terstruktur seperti olahraga dapat mengurangi symptom yang timbul sebelum hingga selesai menstruasi. Aktivitas fisik khususnya di kalangan remaja/siswi mengalami penurunan akibat pandemi Covid-19 yang memaksa mahasiswi untuk belajar secara daring dan menggunakan teknologi modern yang menghadirkan kepraktisan dan kenyamanan dalam melakukan aktivitas sehari-hari, seperti remote kontrol, computer/laptop /gadget, lift dan tangga berjalan. Hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa responden bisa menghabiskan waktu >5 jam per hari untuk menonton televisi maupun menggunakan laptop/gadgetnya dan berbaring (16).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi mahasiswa Universitas Bhakti Kencana.

SARAN

Mahasiswa kebidanan diharapkan perlu untuk memperhatikan aktivitas fisik sehari-hari untuk kelancaran dari siklus menstruasi dan perlunya melakukan penelitian lebih lanjut mengenai faktor yang dapat berhubungan dengan siklus menstruasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Silalahi V. Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *J Kesehatan Mercusuar*. 2021;4(2):1–10.
<https://jurnal.mercubaktijaya.ac.id/index.php/mercusuar/article/view/213>
- Ani M. Manajemen Kesehatan Menstruasi. Padang : PT Global Eksekutif Teknologi; 2022.
- Yuniyanti. Hubungan Tingkat Kecukupan Energi , Status Gizi, Aktivitas Fisik Terhadap Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa di Universitas Muhadi Setiabudi. *J Ilm Gizi dan Kesehat*. 2022;3(2):76–81.
<http://jurnal.umus.ac.id/index.php/JIGK/article/view/646>
- Islamy A, Farida F. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Tingkat Iii. *J Keperawatan Jiwa*. 2019;7(1):13.
<https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/4590>
- Nathalia. Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswa Stit Diniyyah Puteri Kota Padang Panjang. *J Penelit Dan Kaji Ilmu*. 2019;124.
<https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menarailmu/article/view/1372>
- Wirenviona. Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja. Surabaya : Airlangga University Press; 2020.
- Rohan. Kesehatan Reproduksi Pengenalan Penyakit Menular dan Pencegahan. Malang: Intimedia; 2019.
- Kementrian Kesehatan RI. Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) Tahun 2018. Jakarta Kementrian Kesehat Repub Indones Mardela, Aira Putri, Khomapak Maneewat, Hathairat Sangchan “Breast cancer Aware among Indones women moderate-to-high risk” *Nurs Heal Sci* 19 301–306. 2018;
- Salmawati. Siklus Menstruasi pada Mahasiswa Keperawatan Semester VII Universitas Nasional Jakarta. *J Penelit Keperawatan Kontenporer*. 2022;2(1):107–115.
<https://jurnal.ikbis.ac.id/JPKK/article/view/299>
- Diana, R., Yuliana, I. Y. Faktor Risiko Kegemukan pada Wanita Dewasa Indonesia. *J Gizi dan Pangan*. 2020;1–8.
<https://journal.ipb.ac.id/index.php/jgizipangan/article/view/7226>
- Handayani F, Fithroni H. Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Akhir Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya. *J Kesehat Olahraga*. 2022;10(03):131–8.
- Anindita P, Darwin E, Afriwardi A. Hubungan Aktivitas Fisik Harian dengan Gangguan Menstruasi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. *J Kesehat Andalas*. 2019;5(3):522–7.
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/48290>
- Kusumawati D, Indanah, Faridah U, Ardiyati RA. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi pada Siswi MA Ma ’ ahid Kudus. *Proceeding of The URECOL*. 2021;924–7.
<http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/1500>
- Mutia MG, Putriana D, Gizi SI, Kesehatan FI, Surakarta UM, Gizi S, et al. Asupan Vitamin D , Kalsium dan Aktivitas Fisik Kaitannya dengan Gangguan Siklus Menstruasi. 2023;12:9–14.
<https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/art>

icle/view/33345

Caspersen IH, Juvet LK, Feiring B, Laake I, Robertson AH, Mjaaland S, et al. Menstrual disturbances in 12- to 15-year-old girls after one dose of COVID-19 Comirnaty vaccine: Population-based cohort study in Norway. *Vaccine*. 2023 Jan;41(2):614–20.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9715483/>

Baadiyah 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.

<https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm/article/view/29340>