

## HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN TINGKAT STRES DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA SISWI SMK INFORMATIKA CIPUTAT TAHUN 2022

Fitriyah Ismawati<sup>1</sup>, dr. Adhy Purnawan M.Kes<sup>2</sup>,

<sup>1</sup>Fitriyah Ismawati, STIKes Widya Dharma Husada, Tangerang Selatan dan 15417, Indonesia

<sup>2</sup>dr. Adhy Purnawan, STIKes Widya Dharma Husada, Tangerang Selatan dan 15417, Indonesia

ARTICLE INFORMATION	A B S T R A C T
E-mail <a href="mailto:fitriyahismawati291@gmail.com">fitriyahismawati291@gmail.com</a>	<p><i>Adolescence is one of the important periods of human life. The age range for adolescents is 10-18 years, where 11.7% of adolescents in Indonesia experience irregular menstruation and as many as 14.9% in urban areas in Indonesia experience menstrual cycle irregularities, the majority experience severe stress levels, the majority of which have irregular menstrual cycles. The purpose of this study was to determine the relationship between physical activity and stress levels with the menstrual cycle in female students at SMK Informatika Ciputat. Research Methods with quantitative take a cross sectional design. The population is all young women at SMK Informatika Ciputat totaling 99 students. Sampling using stratified random sampling techniques in class X, XI, XII amounted to 72 students. Data collection instrument in the form of a questionnaire about the menstrual cycle, stress, physical activity. Data analysis using chi square test. The results showed that the menstrual cycles of students at SMK Informatika Ciputat were mostly in the category of abnormal menstrual cycles. Most of the students did not experience severe stress. The physical activity of the Ciputat Informatics Vocational School students is almost half in the light activity category. The conclusion is that there is a relationship between physical activity and the menstrual cycle in adolescent girls at SMK Informatics Ciputat (<math>p\text{-value}=0.034</math>). There is a relationship between stress and menstrual cycle in students of SMK Informatika Ciputat (<math>p\text{-value}=0.017</math>).</i></p>
<p><b>Keywords:</b> Menstruation Physical activity Stress</p>	
<p><b>Kata Kunci :</b> Menstruasi Aktivitas fisik Stres</p>	<p>Remaja adalah salah satu periode kehidupan penting manusia. Rentang usia pada remaja adalah 10-18 tahun, dimana sebanyak 11,7% remaja di Indonesia mengalami menstruasi tidak teratur dan sebanyak 14,9% di daerah perkotaan di Indonesia mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi, mayoritas mengalami tingkat stres berat mayoritas siklus menstruasi tidak teratur. Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada siswi Di SMK Informatika Ciputat. Metode penelitian dengan kuantitatif mengambil rancangan <i>cross sectional</i>. Populasinya adalah semua remaja putri di SMK Informatika Ciputat berjumlah 99 siswi. Pengambilan sampel dengan teknik <i>stratified random sampling</i> pada kelas X, XI, XII berjumlah 72 siswi. Instrumen pengumpulan data berupa kuesioner tentang siklus menstruasi, stres, dan aktivitas fisik. Analisis data menggunakan uji <i>chi square</i>. Hasil penelitian menunjukkan siklus menstruasi pada siswi SMK Informatika Ciputat sebagian besar dalam kategori siklus menstruasi tidak normal. Siswi sebagian besar tidak mengalami stres berat. Aktivitas fisik siswi SMK Informatika Ciputat hampir setengah dalam kategori aktivitas ringan. Kesimpulannya adalah bahwa ada hubungan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMK Informatika Ciputat (<math>p\text{-value}=0,034</math>). Ada hubungan stress dengan siklus menstruasi pada siswi SMK Informatika Ciputat (<math>p\text{-value}=0,017</math>).</p>

## PENDAHULUAN

Remaja adalah salah satu periode kehidupan penting manusia. Rentang usia pada remaja adalah 10-18 tahun. Di dunia diperkirakan jumlah kelompok remaja sebanyak 1,2 miliar yang setara dengan 18% dari jumlah penduduk dunia atau 1 dari 6 orang populasi dunia (WHO, 2018). Sedangkan di Indonesia, estimasi jumlah kelompok usia 10-19 tahun sebanyak 45,3 juta atau sekitar 17% dari jumlah seluruh penduduk Indonesia (Badan Pusat Statistik, 2017).

Menurut Data Riset Kesehatan Dasar Kementerian Kesehatan RI (2018) dimana sebanyak 11,7% remaja di Indonesia mengalami menstruasi tidak teratur dan sebanyak 14,9% di daerah perkotaan di Indonesia mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi, Berdasarkan Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 61 Tahun 2014 tentang Kesehatan Reproduksi dalam pasal 11 dijelaskan bahwa pemerintah menerapkan Pelayanan Kesehatan Reproduksi Remaja yang bertujuan untuk mempersiapkan remaja agar menjalani kehidupan reproduksi yang sehat dan bertanggung jawab.

Menstruasi atau haid mengacu kepada pengeluaran secara periodik darah dan sel-sel tubuh dari vagina yang berasal dari dinding rahim wanita. Menstruasi dimulai

saat pubertas antara umur 10 dan 16 tahun tergantung pada berbagai faktor (Kartini, 2020) dan faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi menurut (Hidayatul and Supriyadi, 2020) Stres, Aktivitas Fisik, Status Gizi, dan Durasi Tidur.

Aktivitas fisik adalah bahwa aktivitas dibagi menjadi dua aktivitas fisik internal dan aktivitas eksternal, aktivitas fisik internal yaitu suatu aktivitas dimana proses bekerjanya organ-organ dalam tubuh saat istirahat, sedangkan aktivitas eksternal yaitu aktivitas yang dilakukan oleh pergerakan anggota tubuh yang dilakukan seseorang selama 24 jam serta banyak mengeluarkan energi. Aktivitas fisik adalah latihan fisik yang dilakukan 3-5 kali dalam seminggu. Seperti lari, senam, bermain bola, dan aktivitas olahraga lainnya (Risky Fiskalia, 2018). Klasifikasi aktivitas fisik terbagi menjadi dua yaitu eksternal dan internal (Fathonah, Hubeis and Manusia, 2016)

Stres adalah gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan. Menurut Charles D. Spielberger, menyebutkan stres adalah tuntutan eksternal yang mengenai seseorang misalnya objek dalam lingkungan atau sesuatu stimulus yang secara objektif adalah berbahaya. Stres juga bisa diartikan sebagai tekanan,

ketegangan, gangguan yang tidak menyenangkan yang berasal dari luar diri seseorang (Jenita DT Donsu 2017)

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah peneliti lakukan pada Oktober 2021. Peneliti melakukan wawancara kepada 30 orang siswi yang merupakan siswi dari SMK Informatika Ciputat dan dapat ditemukan (53,3%) siswi memiliki masalah dengan siklus menstruasi. Studi pendahuluan ini dilakukan dengan menyebarkan kuesioner yang telah peneliti buat kepada para siswi dan dihitung berdasarkan standar nilai yang telah ditentukan.

## METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif (analitik), yaitu untuk

mengetahui hubungan aktivitas fisik dan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada siswi SMK Informatika Ciputat Tahun 2022. Rancangan penelitian yang digunakan adalah *cross sectional*. Jumlah sampel dalam penelitian ini ditentukan dengan cara teknik *Proportionate stratified random sampling*. Populasi yang digunakan sebanyak 99 Orang dan dilakukan teknik *proportionate stratified random sampling* dengan hasil 72 Orang. Peneliti melakukan penyebaran kuesioner secara tatap muka. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan uji statistik melalui uji statistik *Chi-square*.

## HASIL

### Analisis Univariat

Karakteristik responden dalam penelitian ini dibedakan atas usia, jenis kelamin, media sosial yang digunakan, intensitas penggunaan media sosial dan kejadian insomnia.

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur, Berat Badan, Aktivitas Fisik, Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi SMK Informatika Ciputat Tahun 2022.**

Usia	Frekuensi	Presentase
$\leq 16$	70	97,2%
$\geq 17$	2	2,8%
Total	72	100,0%
Berat Badan	Frekuensi	Presentase
$\leq 49$	31	43,1%

	$\geq 50$	41	56,9%
	Total	72	100,0%
	Aktivitas Fisik	Frekuensi	Presentase
	Ringan	29	40,3%
	Sedang	18	25,0%
	Berat	25	34,7%
	Total	72	100,0%
	Tingkat Stres	Frekuensi	Presentase
	Rendah	40	55,6%
	Tinggi	32	44,4%
	Total	72	100,0%
	Siklus Menstruasi	Frekuensi	Presentase
	Tidak Normal	43	59,7%
	Normal	29	40,3%
	Total	72	100,0%

Sumber : Data Primer, 2022

Berdasarkan Distribusi frekuensi karakteristik responden yang telah dijelaskan pada tabel 1 diketahui umur pada siswi SMK Informatika Ciputat sebanyak 70 siswi adalah hampir seluruh berumur  $\leq 16$  tahun dengan persentase 70,8%, berat badan pada siswi SMK Informatika Ciputat sebanyak 41 siswi adalah sebagian besar memiliki berat badan  $\leq 50$  dengan persentase 56,9%, berdasarkan aktivitas fisik pada siswi SMK Informatika Ciputat adalah hampir setengahnya mengalami aktivitas ringan dengan persentase 40,3% sedangkan yang mengalami aktivitas sedang sebagian kecil

dengan persentase 25,0%, tingkat stres pada siswi SMK Informatika Ciputat adalah sebagian besar tidak mengalami rendah dengan persentase 55,6% dan kejadian siklus menstruasi pada siswi SMK Informatika Ciputat adalah sebagian besar mengalami siklus menstruasi tidak normal dengan persentase 59,7%.

#### **Analisis Bivariat**

Berikut hasil pengujian hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia dengan menggunakan uji *chi-square* maka didapatkan hasil berikut.

**Tabel 8. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi SMK Informatika Ciputat.**

Aktivitas fisik	Siklus Menstruasi								<i>p-value</i>
	Tidak Normal		Berat		Sangat Berat		Total		
	N	%	N	%	N	%	N	%	
<b>Ringan</b>	12	11,1	10	11,1	0	0	20	22,2	<b><i>P=0,000</i></b>
<b>Sedang</b>	13	0	7	7,8	63	70,0	70	77,8	
<b>Tinggi</b>	18	11,1	17	18,9	63	70,0	90	100	

Sumber : Data Primer, 2022

Berdasarkan Tabel 8. menunjukkan bahwa di antara responden yang siklus menstruasinya tidak normal dengan aktivitas fisik ringan sebanyak 12 responden (16,7%) sedangkan responden yang siklus menstruasinya normal sebanyak 17 responden (23,6%). Pada responden yang siklus menstruasinya tidak normal dengan aktivitas fisik sedang sebanyak 13 responden (18,1%) sedangkan responden yang siklus menstruasinya normal sebanyak 5 responden (6,9%). Pada responden yang siklus menstruasinya tidak normal dengan aktivitas tinggi adalah 18 responden (25,0%) sedangkan yang siklus menstruasinya normal adalah 7 responden (9,7%).

Hasil uji statistik diperoleh *p-value* 0,034 dari kemaknaan  $<0,05$ , maka menunjukkan bahwa adanya hubungan

aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada siswi SMK Informatika Ciputat.

## PEMBAHASAN

### Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi SMK Informatika Ciputat Tahun 2022

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan hasil analisis bivariante dengan menggunakan uji chi-square menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada siswa SMK Informatika Ciputat dengan menunjukkan nilai *p-value* 0,050 dikarnakan  $< 0,05$ . Aktivitas fisik yang dilakukan dengan beban berat atau yang berlebihan setiap harinya dapat memberikan pengaruh yang buruk bagi kesehatan wanita. Beban berat yang dilakukan akan terjadinya kelelahan fisik dan mental. Keadaan fisik yang emosi dan

lelah tidak menentu dapat berdampak terhadap siklus menstruasi yaitu akan terjadi terlambatnya menstruasi (Wati, 2019) Aktivitas fisik yaitu salah satu faktor yang akan mempengaruhi siklus remaja. Aktivitas merupakan gerakan tubuh yang akan dihasilkan oleh otot yang memerlukan pengeluaran energi termasuk aktivitas yang akan dilakukan saat bermain, bekerja, terlibat dalam kegiatan rekreasi dan melakukan pekerjaan rumah tangga WHO (2018).

Dari hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Kusumawati *et al.*, 2021) yang meneliti tentang aktivitas fisik dimana bahwa sebagian besar siswi dengan aktivitas ringan memiliki siklus menstruasi teratur. Aktivitas fisik yang terlalu berat menimbulkan dampak pada siklus menstruasi yang tidak teratur. Hal ini dibuktikan dari 27 orang yang memiliki aktivitas fisik sedang, (92,6%) orang memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur dan siswanya (7,4%) memiliki siklus menstruasi yang teratur. Sedangkan dari 5 orang yang memiliki aktivitas fisik berat, semuanya memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur. Hasil dari uji statistik menunjukkan bahwa nilai  $p = 0,000 < \alpha$  0,05 dan memiliki nilai  $r$  sebesar 0,31 dan memiliki arah hubungan positif maka

dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada siswi di MA Ma'ahid Kudus, Aktivitas yang tidak normal akan menyebabkan gangguan pada siklus menstruasi Semakin tinggi aktivitas fisik maka siklus menstruasi menjadi tidak teratur.

Maka menurut hasil penelitian ini dengan adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi dikarenakan aktivitas fisik yang berat maka tingkat kelelahannya juga akan semakin meningkat, dan waktu untuk beristirahat pun juga akan berkurang sehingga dapat menimbulkan berbagai gangguan kesehatan.

### **Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi SMK Informatika Ciputat Tahun 2022**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan hasil analisis bivariat dengan menggunakan uji *chi-square* menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada siswa SMK Informatika Ciputat dengan menunjukkan nilai *p-value* 0,028 dikarenakan  $< 0,05$ . Stres merupakan respon tubuh sifatnya non spesifik terhadap beban yang merupakan respon fisiologis, psikologis perilaku dari manusia yang mencoba untuk mengadaptasi dan

mengatur baik tekanan internal dan eksternal (stresor).

Dari hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Manurung, 2017) yang meneliti tentang tingkat stres dimana Tingkat stres ini diduga berkaitan erat dengan siklus menstruasi. Hasil penelitian melaporkan bahwa mayoritas remaja pada stres berat memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur sebesar 24 (60%), sedangkan minoritas remaja yang mempunyai stres ringan, memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur sebesar 1 (2,5%). Hasil dari uji statistik menunjukkan bahwa *p-value* 0,000 dikarenakan  $<0,05$  terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja di Kecamatan Medan Marelan Tahun 2016, Hal ini disebabkan remaja mengalami kejadian-kejadian yang dianggap besar dalam hidupnya dan tidak terduga, misalnya karena orangtuanya bercerai, patah hati atau putus cinta, cinta tidak terbalas, atau mengalami kecelakaan.

Maka menurut hasil penelitian ini dengan adanya hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi dikarenakan stres adalah salah satu faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi. Hal ini dikatakan bahwa salah satu penyebab umum siklus menstruasi yang tidak normal

atau berhenti sementara adalah ketegangan emosional.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan aktivitas fisik dan tingkat stres dengan siklus menstruasi di SMK Informatika Ciputat Tahun 2022 dapat disimpulkan sebagai berikut.

Pada Penelitian ini teridentifikasi terdapat ada hubungan antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada siswi SMK Informatika Ciputat dengan *p-value* = 0,034 ( $p < 0,05$ ), terdapat ada hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada siswi SMK Informatika Ciputat dengan *p-value* = 0,017 ( $p < 0,05$ ).

## DAFTAR PUSTAKA

- Fathonah, T.Y., Hubeis, A.V. and Manusia, F.E. (2016) 'Persepsi Kondisi Kerja dan Kinerja Karyawan Generasi Y Perception of Working Condition and Performance of the Generation Y Employees', 11(2).
- Hidayatul, M. and Supriyadi (2020) 'Tingkat Stres Dan Aktivitas Fisik Berhubungan Dengan Siklus Menstruasi', *Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kendal*, 12(4), pp. 501–5012. Available at: <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan/article/view/837/523>.
- Jenita DT Donsu (2017) 'Hubungan Mekanisme Koping Dengan Stres Kerja Perawat Di Rsu Gmim Bethesda Tomohon', *Jurnal*

- Keperawatan*, 7(1). Available at:  
<https://doi.org/10.35790/jkp.v7i1.22900>.
- Kartini (2020) 'UNIVERSITAS SUMATERA UTARA Poliklinik UNIVERSITAS SUMATERA UTARA', *Jurnal Pembangunan Wilayah & Kota*, 1(3), pp. 82–91.
- Kusumawati, D. *et al.* (2021) 'Hubungan Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi pada Siswi MA Ma'ahid Kudus', *Proceeding of The URECOL*, pp. 924–927.
- Manurung, S.S. (2017) 'Hubungan Tingkat Stres Terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja Di Kecamatan Medan Marelan Tahun 2016', *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 3(2), pp. 307–314.
- Riset Kesehatan Dasar Kementerian Kesehatan RI (2018) 'Riset Kesehatan', 3(1), pp. 1–10. Available at:  
<https://doi.org/10.24853/mjnf.3.1.1-10>.
- Risky Fiskalia (2018) 'Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Premenstrual Syndrome (Pms) Pada Remaja Putri Di Sman 8 Kendari', *Politeknik Kesehatan Kendari* [Preprint].
- Wati, N.K. (2019) 'Hubungan Aktivitas Fisik Harian Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri di SMPN 2 Ponorogo', *English Language Teaching*, 39(1), pp. 1–24.
- WHO (2018) 'WHO', *Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja*, pp. 1–8.