

Hubungan Faktor Stres, Aktifitas Fisik dan Berat Badan dengan Kejadian Gangguan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri Kelas XI di SMA Negeri 1 Sumber Rejo Tanggamus

Dewi Yuliana¹, Hernida²

^{1,2}Program Studi Keperawatan, Universitas Mitra Indonesia

e-mail : Dewiyuliana429@yahoo.co.id

hernida@umitra.ac.id

ABSTRAK

Siklus Menstruasi merupakan waktu sejak hari pertama menstruasi sampai datangnya menstruasi periode selanjutnya. Sedangkan gangguan siklus menstruasi dimana proses menstruasi mulai tidak teratur yang tidak sesuai dengan jadwal menstruasi yang seharusnya terjadi selama 2-7 hari dengan lama Siklus menstruasi normalnya 22-35 hari. Prevalensi angka kejadian gangguan siklus menstruasi pada remaja Data Riset Kesehatan Dasar dalam satu tahun terakhir 13,7% mengalami masalah siklus haid yang tidak teratur, sedangkan siklus haid dalam satu tahun terakhir di Provinsi Lampung pada remaja melaporkan, 13,7% mengalami masalah siklus haid yang tidak teratur. Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi gangguan siklus menstruasi antara lain yaitu, stress, aktifitas fisik, dan berat badan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan faktor stres, aktifitas fisik dan berat badan dengan kejadian gangguan siklus menstruasi pada remaja putri kelas XI di SMA N 1 Sumberejo Tanggamus.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain analitik serta dengan pendekatan *Cross sectional*, dilakukan pada bulan Mei 2018 pada 57 responden yang terdiri dari siswi kelas XI IPA, IPS dan Bahasa di SMA Negeri 1 Sumberejo Tanggamus 2018, dengan menggunakan data primer, dimana pengumpulan data menggunakan lembar kuesioner. Analisa yang digunakan untuk melihat hubungan antara variabel dependen dan independen menggunakan uji *chi-square* (X^2).

Hasil penelitian didapatkan ada hubungan yang signifikan antara stres dengan kejadian gangguan siklus menstruasi (p -value = 0,031). Ada hubungan yang signifikan antara aktifitas fisik dengan kejadian gangguan siklus menstruasi (p -value = 0,024), pada siswi SMA Negeri 1 Sumberejo Tanggamus 2018, sedang pada variabel berat badan tidak terdapat hubungan yang signifikan dengan gangguan siklus menstruasi (p -value = 0,498).

Saran bagi sekolah dapat lebih memberikan penyuluhan kesehatan melalui UKS tentang cara meningkatkan kesehatan reproduksi pada remaja terutama mengenai gangguan siklus menstruasi dalam pencegahannya.

Kata Kunci : Gangguan siklus menstruasi, Stres, aktifitas fisik dan berat badan.

PENDAHULUAN

Kesehatan remaja masuk kedalam salah satu tujuan *Sustainable Development Goals* (SDGs) tahun 2017 tujuan ke 5 yaitu, Menjamin kesehatan gender serta memberdayakan seluruh wanita dan perempuan. Remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun dan Menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah. Jumlah kelompok usia 10-19 tahun di Indonesia menurut sensus penduduk 2010 sebanyak 43,5 juta atau sekitar 18% dari jumlah penduduk. Di Dunia diperkirakan kelompok remaja berjumlah 1,2 milyar atau 18% dari jumlah penduduk dunia. Masa remaja merupakan masa yang mengalami banyak perubahan secara fisiologis, psikologis maupun intelektual. Salah satu perubahan fisiologis pada usia remaja yaitu terjadinya menstruasi. (RAKORPOP KEMENKES RI, 2015).

Salah satu upaya peningkatan kualitas hidup manusia dapat dilakukan melalui upaya peningkatan kesehatan diantaranya kesehatan reproduksi. Pada tujuan ke tiga *Indicator Sustainable Development Goals* (SGDs) memiliki salah satu tujuan yaitu pastikan hidup sehat dan mempromosikan kesejahteraan untuk semua di segala usia. Kesehatan reproduksi khususnya bagi remaja dan generasi muda akan

Hubungan Faktor Stres, Aktifitas Fisik dan BeratBadan dengan Kejadian Gangguan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri Kelas XI di SMA Negeri 1 Sumber Rejo Tanggamus

Dewi Yuliana

meningkatkan indeks sumber daya manusia di masa yang akan datang. Pemerintah telah memberikan perhatian yang serius terhadap masalah kesehatan reproduksi remaja.

Menurut peraturan Pemerintah No.61 Tahun 2014 tentang Kesehatan Reproduksi dalam pasal 12 ayat 1 dan 2 bahwa Pelayanan Kesehatan Reproduksi Remaja (KPR) dilaksanakan salah satunya melalui pemberian komunikasi, informasi, dan edukasi dengan materi pendidikan keterampilan hidup sehat, ketahanan mental melalui keterampilan sosial, sistem, fungsi dan proses reproduksi, perilaku seksual yang sehat dan aman, perilaku seksual beresiko dan akhirnya, keluarga berencana, dan perilaku beresiko lain atau kondisi kesehatan lain yang berpengaruh terhadap kesehatan reproduksi (Badan Pusat Statistik, 2016).

Haid atau menstruasi adalah perdarahan yang bersifat *periodik* atau *siklik* dari uterus yang disertai deskuamasi atau pelepasan endometrium. Dikatakan *siklik* karena berlangsung secara teratur dalam satu bulan mulai dari hari pertama haid yang lalu sampai hari pertama haid pada bulan berikutnya. Siklus haid yang normal adalah 28 ± 4 hari (24-32 hari). Jika kurang dari 24 hari disebut *polymenorrhoe*, 28 ± 4 hari disebut *eumenorrhoe*, dan lebih dari 32 hari disebut *oligomenorrhoe*. Siklus haid ini sangat bervariasi, tidak hanya antara individu namun juga dalam satu individu (wanita yang sama) sekalipun kembar identik (bentuk fisik yang sama, siklus haidnya berbeda). Jika siklusnya kurang dari 18 hari atau lebih dari 42 hari dan tidak teratur, maka ada kemungkinan siklusnya tidak dengan ovulasi (menstruasi anovulatoir). Disebut *periodik* karena lama haidnya berkisar antara 3-5 hari, atau dengan variasi jika berlangsung 1-2 hari disebut sebagai *hipomenorrhoe*, 3-5 hari disebut *eumenorrhoe*, dan jika 7-8 hari disebut *hipermenorrhoe* (Ramadhy,2011).

Indek Masa Tubuh (IMT) merupakan salah satu ukuran untuk memprediksi presentase lemak dalam tubuh manusia. Lemak merupakan salah satu senyawa di dalam tubuh yang mempengaruhi proses pembentukan hormon estrogen, dan salah satu faktor penyebab gangguan siklus menstruasi adalah hormone estrogen. Memiliki IMT yang tinggi atau rendah dapat menyebabkan gangguan menstruasi diantaranya tidak adanya menstruasi atau amenorhea, menstruasi tidak teratur dan nyeri saat menstruasi (Kusmitan, 2013). Stres adalah suatu kondisi dimana keadaan tubuh terganggu karena tekanan psikologis, setiap orang pernah mengalami stres dan orang yang normal dapat beradaptasi dengan stress jangka panjang atau stress jangka panjang atau stress dengan jangka pendek sehingga stress tersebut berlalu (Mumpuni, 2010). Sedangkan Aktifitas fisik adalah pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik dan mental, sehingga kualitas hidup tetap sehat dan bugar. Aktifitas fisik sangat penting dengan melakukan aktifitas fisik, maka dapat mempertahankan bahkan meningkatkan derajat kesehatan (Fatmah, 2010).

Hasil pra survei yang dilakukan oleh peneliti di SMA Negeri 1 Sumberejo didapatkan data jumlah siswi kelas XI IPA sebanyak 61 siswi, IPS sebanyak 49 siswi dan Bahasa 20 siswi, dengan jumlah siswi kelas XI IPA dan IPS dan Bahasa sebanyak 130 siswi. Berdasarkan hasil wawancara terpimpin dengan petugas UKS mengatakan bahwa, siswi sering mengeluh gangguan siklus menstruasi dan dari 15 siswi yang diwawancarai mengatakan bahwa, Siswi saat menstruasi sering mengeluh: sakit kepala, pusing, nyeri perut, mudah marah, mudah tersinggung, perubahan berat badan, lemas dan malas melakukan aktifitas fisik.

Hasil wawancara menunjukan dari 15 siswi terdapat 10 siswi (66,6%) yang mengalami gangguan menstruasi dengan rincian 6 siswi (63,%) yang mengalami *polimenorrhoe* yaitu siklus menstruasi lebih pendek, kurang dari 21 hari dan 4 siswi (40%) mengalami *oligomenorrhoe* yaitu siklus menjadi lebih dari 35 hari, selain itu yang mengeluh sakit kepala, pusing, nyeri perut, mudah marah, mudah tersinggung, lemas malas melakukan aktifitas sebanyak 3 siswi (30%) dan 2 siswi (20%) tidak mengalami gangguan siklus menstruasi.

Sedangkan peneliti mensurvei di sekolah SMA Muhammadiyah Gisting Tanggamus dan mewawancarai 15 siswi, 7 siswi (46,6%) yang mengalami gangguan menstruasi dengan rincian 5 siswi (71,4%) yang mengeluh sakit kepala, pusing, nyeri perut, mudah marah, mudah tersinggung dan 2 siswi (28,5%) yang mengalami perdarahan dan nyeri perut.

Hubungan Faktor Stres, Aktifitas Fisik dan BeratBadan dengan Kejadian Gangguan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri Kelas XI di SMA Negeri 1 Sumber Rejo Tanggamus

Dewi Yuliana

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif. Desain penelitian yang digunakan adalah analitik dengan pendekatan *Cross Sectional*, Populasi penelitian adalah seluruh siswi kelas XI IPA, IPS dan Bahasa SMA Negeri 1 Sumberejo Tanggamus sebanyak 130 siswi. Teknik sampling yang digunakan adalah Simple Random Sampling sebanyak 57 responden. Tempat penelitian dalam penelitian ini adalah di SMA Negeri 1 Sumberejo Tanggamus. Variabel Independen pada penelitian ini adalah faktor Stres, Aktivitas Fisik, dan Berat Badan. Sedangkan Variabel Dependen dalam penelitian ini adalah Gangguan Siklus Menstruasi.

Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah univariat dan bivariat, analisa univariat dalah untuk menjelaskan/mendeskripsikan karakteristik masing-masing variabel. Dalam penelitian ini variabel yang di analisis secara univariat adalah siklus menstruasi, kejadian stres, aktivitas fisik, dan berat badan. Analisis Bivariat yang akan di gunakan dalam peniltian ini bertujuan untuk menggambarkan hubungan antara variabel independent dan variabel dependent. Dalam penelitan ini peneliti menggunakan uji statistik uji *Chi-square*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisa Univariat

1. Siklus Menstruasi

Tabel 1

Distribusi Frekuensi Gangguan Siklus Menstruasi Siswi SMA Negeri 1 Sumberejo Tanggamus

Siklus Menstruasi	Frekuensi	Presentase (%)
Siklus Menstruasi Tidak Teratur	29	50,9
Siklus Menstruasi Teratur	28	49,1
Total	57	100,0

Berdasarkan tabel 1 Diketahui bahwa sebagian besar siswi mengalami siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 29 responden (50,9%).

2. Kejadian Stres

Tabel 2

Distribusi Frekuensi Kejadian Stres Siswi SMA Negeri 1 Sumberejo Tanggamus

Tingkat Stres	Frekuensi	Presentase (%)
Stres Berat	15	26,3
Stres Sedang	22	38,6
Stres Ringan	20	35,1
Total	57	100,0

Berdasarkan tabel 2 Diketahui bahwa sebagian besar siswi mengalami stres sedang sebanyak 22 responden (38,6%).

3. Aktivitas Fisik

Tabel 3

Distribusi Frekuensi Aktifitas Fisik Siswi SMA Negeri 1 Sumberejo Tanggamus

Aktifitas Fisik	Frekuensi	Presentase (%)
Aktifitas Berat	33	57,9
Aktifitas Sedang	14	24,6
Aktifitas Ringan	10	17,5
Total	57	100,0

Berdasarkan tabel 4.3 Diketahui bahwa sebagian besar siswi mengalami aktifitas berat pada sebanyak 33 responden (57,9%).

4. Berat Badan

Hubungan Faktor Stres, Aktifitas Fisik dan BeratBadan dengan Kejadian Gangguan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri Kelas XI di SMA Negeri 1 Sumber Rejo Tanggamus

Dewi Yuliana

Tabel 4

Distribusi Frekuensi Berat Badan truasi Siswi SMA Negeri 1 Sumberejo Tanggamus

Berat Badan (IMT)	Frekuensi	Presentase (%)
Gemuk \geq 23,0 kg	7	12,3
Kurus \leq 18,0 kg	19	33,3
Ideal 18,50 – 22,95 kg	31	54,4
Total	57	100,0

Berdasarkan tabel 4 Diketahui bahwa sebagian besar siswi mengalami berat badan ideal 18,50-22,95 kg sebanyak 31 responden (54,4%).

Analisa Bivariat

1. Hubungan Stres dengan Gangguan Siklus Menstruasi

Tabel 5

Hubungan stres dengan kejadian gangguan siklus mentruasi pada remaja putri kelas XI di SMA N 1 Sumberejo Tanggamus

Stres	Siklus Menstruasi				Total		P-Value
	Tidak Teratur		Teratur		N	%	
	N	%	N	%			
Stres Berat	6	40,0	9	60	15	100,0	0,031
Stres Sedang	16	72,7	6	27,3	22	100,0	
Stres Ringan	7	35,0	13	65,0	20	100,0	
Total	29	50,9	28	49,1	57	100,0	

Berdasarkan tabel 5 diatas diketahui bahwa dari 15 responden yang mengalami stres berat mengalami siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 6 responden (40,0%), responden yang mengalami siklus menstruasi teratur sebanyak 9 responden, sedangkan dari 22 responden mengalami stres sedang yang mengalami siklus mentruasi tidak teratur sebanyak 16 responden (72,7%), responden yang mengalami siklus menstruasi teratur sebanyak 6 responden (27,3%), serta dari 20 responden yang mengalami stres ringan mengalami siklus mentruasi tidak teratur sebanyak 7 responden (35,0%), responden mengalami siklus menstruasi teratur sebanyak 13 responden (65,0%).

Hasil uji statistik didapatkan hasil nilai *p-value* sebesar 0.031 (lebih kecil dari nilai $\alpha = 0,05$) yang berarti H_0 ditolak sehingga dapat disimpulkan ada hubungan yang bermakna (signifikan) antara stres dengan kejadian gangguan siklus menstruasi pada remaja putri kelas XII di SMA Negeri 1 Sumberejo Tanggamus.

2. Hubungan Aktifitas Fisik dengan Gangguan Siklus Menstruasi

Tabel 6

Hubungan Aktifitas Fisik dengan Gangguan Siklus Menstruasi pada siswi SMA Negeri 1 Sumberejo Tanggamus 2018.

Aktifitas Fisik	Siklus Menstruasi				Total		P-Value
	Tidak Teratur		Teratur		n	%	
	N	%	N	%			
Aktifitas Berat	14	42,4	19	57,6	33	100,0	0,024
Aktifitas Sedang	6	42,9	8	57,1	14	100,0	
Aktifitas Ringan	9	90,0	1	10,0	10	100,0	
Total	29	50,9	28	49,1	57	100,0	

Hubungan Faktor Stres, Aktifitas Fisik dan BeratBadan dengan Kejadian Gangguan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri Kelas XI di SMA Negeri 1 Sumber Rejo Tanggamus

Dewi Yuliana

Berdasarkan tabel 4.6 diketahui bahwa dari 33 responden yang aktifitas fisik mengalami siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 14 responden (42,4%), responden yang mengalami siklus menstruasi teratur sebanyak 19 responden (57,6%), sedangkan dari 14 responden yang aktifitas sedang mengalami siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 6 responden (42,9%), responden yang menstruasi teratur sebanyak 8 responden (57,1%), dan dari 10 responden yang aktifitas ringan mengalami siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 9 (90,0%), responden yang mengalami siklus menstruasi teratur sebanyak 1 responden (10,0%).

Hasil uji statistik diperoleh nilai *p-value* sebesar 0.024 (lebih kecil dari nilai $\alpha = 0,05$) yang berarti H_0 ditolak sehingga dapat disimpulkan ada hubungan yang bermakna (signifikan) antara aktifitas fisik dengan kejadian gangguan siklus menstruasi pada remaja putri kelas XII di SMA Negeri 1 Sumberejo Tanggamus Tahun 2018.

3. Hubungan Berat Badan dengan Gangguan Siklus Menstruasi

Tabel 7

Hubungan Berat Badan (IMT) dengan Gangguan Siklus Menstruasi pada siswi SMA Negeri 1 Sumberejo Tanggamus

Berat Badan (IMT)	Siklus Menstruasi				Total		<i>P-Value</i>
	Tidak Teratur		Teratur		n	%	
	n	%	n	%			
Gemuk $\geq 23,0$ kg	5	71,4	2	28,6	7	100,0	0,498
Kurus $\leq 18,0$ kg	9	47,4	10	52,6	19	100,0	
Ideal 18,50 – 22,95 kg	15	48,4	16	51,6	31	100,0	
Total	29	50,9	28	49,1	57	100,0	

Berdasarkan tabel 7 diatas diketahui bahwa dari 7 responden yang berat badan gemuk $\geq 23,0$ kg mengalami siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 5 (71,4%), responden yang mengalami siklus menstruasi teratur sebanyak 2 responden (28,6%), sedangkan dari 19 responden yang berat badan kurus $\leq 18,0$ kg mengalami siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 9 (47,4%), responden yang mengalami siklus menstruasi teratur sebanyak 10 responden (52,6%), dan dari 31 responden dengan berat badan ideal 18,50 – 22,95 kg yang mengalami siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 15 (48,4%), responden yang mengalami siklus menstruasi teratur sebanyak 16 responden (51,6%).

Hasil uji statistik diperoleh nilai *p-value* sebesar 0.498 (lebih besar dari nilai $\alpha = 0,05$) yang berarti H_0 gagal ditolak sehingga dapat disimpulkan tidak ada hubungan yang bermakna (signifikan) antara berat badan dengan kejadian gangguan siklus menstruasi pada remaja putri kelas XII di SMA Negeri 1 Sumberejo Tanggamus Tahun.

PEMBAHASAN

1. Hubungan Stres dengan Gangguan Siklus Menstruasi

Berdasarkan tabel 4.2 diketahui bahwa stres berat pada siswi di SMA Negeri 1 Sumberejo tahun 2018 sebanyak 15 responden (26,3%) dan yang mengalami stres sedang sebanyak 16 responden (72,7%). Sedangkan berdasarkan tabel 4.5 didapatkan ada hubungan stres dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA N 1 Sumberejo tahun 2018 dengan *p-value* sebesar 0.031 (lebih kecil dari nilai $\alpha = 0,05$).

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa yang mengalami stres berat sebanyak 6 responden (40,0%), stres sedang sebanyak 16 responden (72,7%), dan stres ringan sebanyak 7 responden (35,0%) dengan gangguan siklus menstruasi tidak teratur, yang disebabkan karena stres dengan waktu lebih dari seminggu mempengaruhi perubahan sistemik dalam tubuh khususnya sistem

Hubungan Faktor Stres, Aktifitas Fisik dan BeratBadan dengan Kejadian Gangguan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri Kelas XI di SMA Negeri 1 Sumber Rejo Tanggamus

Dewi Yuliana

persarafan dalam hipotalamus melalui perubahan *prolatin* atau *endogenous opeate* yang dapat mempengaruhi elevasi kortisol basal dan menurunkan hormon lutein (LH) yang menyebabkan gangguan siklus menstruasi.

Maka sesuai dengan teori (Prayitno, 2014) semakin sering dan semakin lama seseorang mengalami stres berat maka semakin beresiko mengalami perubahan kesehatan khususnya dalam siklus menstruasi, yang dipengaruhi beberapa faktor antara lain yaitu kesulitan finansial yang berlangsung lama dan tidak ada perbaikan, perpisahan keluarga, perubahan fisik dan psikologis.

Sedangkan yang mengalami stres berat sebanyak 9 responden (60,0%), stres sedang sebanyak 6 responden (27,3%), dan sebanyak 13 responden (65,0%) dengan siklus menstruasi teratur, yang disebabkan oleh faktor hormon, diet, lingkungan, perubahan iklim, stres, penyakit akut atau koroner. Dimana faktor diet dapat mempengaruhi siklus menstruasi disebabkan karena diet yang tidak benar dapat menyebabkan penurunan hormon pituitari dan keseimbangan hormon reproduksi dalam tubuh. Diet rendah lemak dapat menyebabkan panjang siklus menstruasi sedangkan diet rendah kalori dapat menyebabkan amenorrhea.

Maka sesuai dengan teori (Kusmiran, 2013). Diet dapat memengaruhi fungsi menstruasi. Vegetarian berhubungan dengan anovulasi, penurunan respon hormon pituitari, fase folikel yang pendek, tidak normalnya siklus menstruasi (kurang dari 10 kali/tahun). Diet rendah lemak berhubungan dengan panjangnya siklus menstruasi dan periode. Diet rendah kalori seperti daging merah dan rendah lemak dapat menyebabkan amenorrhea.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Rina Fadhila, 2015) tentang hubungan stres dengan perubahan siklus menstruasi. Disimpulkan bahwa ada hubungan antara tingkatan stres dengan gangguan siklus menstruasi dengan *p-value* = 0,012.

Dapat disimpulkan bahwa semakin sering dan semakin lama seseorang mengalami stres maka semakin tinggi tingkat stres seseorang, sehingga semakin banyak responden yang mengalami gangguan siklus menstruasi, responden yang mengalami stres juga dapat menyebabkan gangguan hipertensi, reproduksi, psikologis. Diet yang tidak benar dapat mempengaruhi hormone reproduksi sehingga dapat menyebabkan gangguan siklus menstruasi.

2. Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Gangguan Siklus Menstruasi

Berdasarkan tabel 4.3 Diketahui bahwa aktifitas fisik yang dilakukan oleh siswi SMA Negeri 1 Sumberejo tahun 2018 dengan intensitas aktifitas fisik berat sebanyak 33 responden (57,9%), aktifitas fisik sedang sebanyak 14 responden (24,6%) dan aktifitas fisik ringan sebanyak 10 responden (17,5%). Sedangkan berdasarkan tabel 4.6 didapatkan ada hubungan aktifitas fisik dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA N 1 Sumberejo tahun 2018 dengan *p-value* sebesar 0.024 (lebih kecil dari nilai $\alpha = 0,05$).

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa yang melakukan aktifitas fisik berat sebanyak 14 responden (42,4%), aktifitas sedang sebanyak 6 responden (42,9%) dan aktifitas ringan sebanyak 9 responden (90,0%) dengan siklus menstruasi tidak teratur.

Gangguan siklus menstruasi tidak teratur dengan aktifitas fisik dapat diukur dengan beberapa cara yaitu mulai dari frekuensi, durasi dan intensitas yang memiliki tipe aktifitas diantaranya yaitu duduk, berdiri, berjalan, bersepeda, memasak, berolah raga, yang mengacu pada jumlah sesi aktifitas fisik persatuan menit dengan durasi lamanya waktu yang dihabiskan.

Hal ini sesuai dengan teori (Kusmiran, 2013) tingkat aktifitas fisik dengan durasi yang lama dapat membatasi fungsi menstruasi. Aktifitas fisik dengan intensitas yang lama dapat merangsang inhibisi *Gonadotropin Releasing Hormon* (GnRH) dan aktivitas *gonadotropin* sehingga menurunkan level dari erum estrogen. Sehingga kejadian siklus menstruasi tidak teratur pada siswi SMAN1 Sumberejo dikarenakan responden sering melakukan aktifitas fisik yang berat dengan intensitas waktu yang lebih lama sehingga beresiko lebih besar mengalami gangguan siklus menstruasi.

Sedangkan yang melakukan aktifitas fisik berat sebanyak 19 responden (57,6%), aktifitas sedang sebanyak 8 responden (57,1%) dan aktifitas ringan sebanyak 1 responden (10,0%) dengan siklus menstruasi teratur yang disebabkan oleh faktor yaitu faktor berat badan dan status gizi.

Hubungan Faktor Stres, Aktifitas Fisik dan BeratBadan dengan Kejadian Gangguan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri Kelas XI di SMA Negeri 1 Sumber Rejo Tanggamus

Dewi Yuliana

Dimana faktor berat badan dapat mempengaruhi siklus menstruasi dikarenakan berat badan berlebih dan penurunan berat badan secara drastis dapat mempengaruhi metabolisme lemak, metabolisme lemak ini akan mempengaruhi produksi hormon estrogen dan gangguan fungsi ovarium sehingga mengalami gangguan siklus menstruasi.

Hal tersebut sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh (Kusmiran, 2013) bahwa berat badan berlebih dan penurunan berat badan secara drastis dapat mempengaruhi fungsi menstruasi, keadaan ini menyebabkan gangguan pada ovarium, tergantung derajat tekanan pada ovarium dan lamanya penurunan berat badan, kondisi patologis seperti berat badan yang kurang atau kurus dan anoreksia nervosa yang menyebabkan penurunan berat badan yang akut dapat menimbulkan gangguan siklus menstruasi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Rina Fadhila, 2015) tentang hubungan aktifitas fisik dengan perubahan siklus menstruasi. Disimpulkan bahwa ada hubungan antara tingkatan stres dengan gangguan siklus menstruasi dengan $p\text{-value} = 0,016$.

Menurut pendapat peneliti, aktifitas fisik mempengaruhi gangguan siklus menstruasi karena aktifitas fisik dapat diukur dengan beberapa cara yaitu mulai dari frekuensi, durasi dan intensitas yang memiliki tipe aktifitas diantaranya yaitu duduk, berdiri, berjalan, bersepeda, memasak, berolah raga, jalan kecil, jalan cepat, menyetraka, berenang, mengendarai sepeda motor, menyapu lantai, mengepel lantai, mencuci piring, mencuci baju, mencuci kendaraan, duduk, nonton tv, belajar di rumah, memasak, yang mengacu pada jumlah sesi aktifitas fisik persatuan menit dengan durasi lamanya waktu yang dihabiskan. Sehingga aktifitas fisik dengan intensitas dan durasi lamanya waktu yang dihabiskan dapat mengalami gangguan siklus menstruasi dengan gejala cepat lelah, perdarahan yang hebat karena aktifitas fisik dengan intensitas yang lama. Sedangkan berat badan yang berlebih dan penurunan berat badan secara drastis dapat mempengaruhi siklus menstruasi.

3. Hubungan Berat Badan Dengan Gangguan Siklus Menstruasi

Berdasarkan tabel 4.4 diketahui bahwa berat badan gemuk $\geq 23,0$ kg pada siswi di SMA Negeri 1 Sumberejo tahun 2018 sebanyak 7 responden (12,3%) sedangkan yang berat badan kurus $\leq 18,0$ kg sebanyak 19 responden (33,3%). Sedangkan berdasarkan tabel 4.7 didapatkan hasil tidak ada hubungan berat badan dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA N 1 Sumberejo tahun 2018 dengan nilai $p\text{-value}$ sebesar 0.498 (lebih besar dari nilai $\alpha = 0,05$).

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dari yang mengalami berat badan gemuk $\geq 23,0$ kg sebanyak 5 responden (71,4%), kurus $\leq 18,0$ kg sebanyak 9 responden (47,4%) dan ideal 18,50-22,95 kg sebanyak 15 orang (48,4%) yang mengalami siklus menstruasi tidak teratur, yang disebabkan bahwa kenaikan berat badan secara drastis sangat mempengaruhi seluruh sistem tubuh.

Hal tersebut tentu otomatis turut mempengaruhi hormon yang berperan penting dalam mengatur siklus haid, seseorang yang terlalu gemuk atau berat badan yang tidak ideal dapat mempengaruhi metabolisme lemak. Gangguan metabolisme lemak ini akan mempengaruhi produksi hormon estrogen karena estrogen distensi lemak. Ketidak seimbangan inilah yang akan mempengaruhi siklus haid tidak teratur dibandingkan dengan 2 orang dengan berat badan gemuk namun hanya mengalami kenaikan berat badan tidak drastis sehingga kemungkinan kecil mengalami gangguan siklus menstruasi.

Hal ini sejalan dengan teori (Kusmayanti, 2014) bahwa obesitas merupakan faktor penyebab terjadinya gangguan siklus menstruasi yang berkaitan dengan penurunan fertilitas dan gangguan reproduksi lainnya. Kejadian gangguan siklus menstruasi pada wanita yang mengalami obesitas 1,89 kali lebih besar dibandingkan dengan gizi normal.

Sedangkan yang mengalami berat badan gemuk $\geq 23,0$ kg sebanyak 5 responden (71,4%) kurus $\leq 18,0$ kg sebanyak 9 responden (47,4%) dan ideal 18,50 kg sebanyak 15 responden (48,4%) dengan siklus menstruasi teratur yang disebabkan oleh beberapa faktor yaitu faktor paparan lingkungan, hormon, faktor enzim dan faktor faskuler.

Dimana faktor paparan lingkungan dapat mempengaruhi siklus menstruasi disebabkan karena siswi yang memiliki beban kerja yang lebih berat dapat menyebabkan gangguan siklus menstruasi dibandingkan dengan siswi yang hanya dirumah tidak melakukan aktifitas ringan dan berat, sebagian

siswi membantu orangtuanya bekerja dikebun dan disawah sehingga beresiko lebih tinggi mengalami gangguan siklus menstruasi.

Hal ini sejalan dengan teori (Kusmiran, 2013). Beban kerja yang berat dapat menyebabkan jarak menstruasi yang panjang dibandingkan dengan beban kerja yang ringan dan sedang. Wanita yang bekerja dipertanian mengalami jarak menstruasi yang lebih panjang dibandingkan dengan wanita yang bekerja diperkantoran. Paparan suara bising di pabrik dan intensitasnya yang tinggi dari pekerjaan berhubungan dengan keteraturan dari siklus menstruasi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Pristina Adi Rachmawati, 2014) tentang hubungan asupan zat gizi, aktifitas fisik, dan presentase lemak tubuh dengan gangguan siklus menstruasi. Disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara tingkatan berat badan dengan gangguan siklus menstruasi dengan $p\text{-value} = 0,709$.

Menurut pendapat peneliti, karena apabila kenaikan dan penurunan berat badan secara drastis makan akan mempengaruhi siklus menstruasi yang melibatkan hormon estrogen. Sedangkan kejadian berat badan pada siswi di SMA N 1 Sumberejo memiliki rata-rata berat badan ideal antara 18,50-22,95 kg dan tidak mengalami kenaikan dan penurunan berat badan secara drastis sehingga hormon estrogen tidak terpengaruhi dan siklus menstruasi jadi teratur. Paparan lingkungan dapat mempengaruhi gangguan siklus menstruasi dikarenakan siswi sering membantu orang tuanya setelah pulang sekolah bekerja di sawah dan dikebun sehingga dapat mempengaruhi panjangnya siklus menstruasi.

KESIMPULAN

1. Ada hubungan stres dengan Gangguan Siklus Menstruasi pada siswi kelas XI di SMA Negeri 1 Sumberejo Tanggamus ($p\text{-value}=0,031$).
2. Ada hubungan Aktifitas Fisik dengan Gangguan Siklus Menstruasi pada siswi kelas XI di SMA Negeri 1 Sumberejo Tanggamus ($p\text{-value}=0,024$).
3. Tidak Terdapat hubungan berat badan dengan Gangguan Siklus Menstruasi pada siswi kelas XI di SMA Negeri 1 Sumberejo ($p\text{-value}=0,498$).

SARAN

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka dapat diberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi SMA Negeri 1 Sumberejo
 - a. Sekolah dapat lebih memberikan penyuluhan kesehatan melalui UKS tentang cara meningkatkan sistem reproduksi pada remaja terutama mengenai menstruasi untuk mencegah gangguan siklus menstruasi.
 - b. Pihak sekolah dapat bekerja sama dengan Puskesmas setempat untuk melakukan pengukuran berat badan ideal dengan IMT setiap 6 bulan sekali dengan mengontrol berat badan.
 - c. Bagi siswi SMA Negeri 1 Sumberejo agar dapat melakukan manajemen waktu yang baik sehingga diharapkan tugas-tugas tidak ditumpuk di akhir yang bisa beresiko menimbulkan stres sehingga diharapkan jika stres bisa dikurangi maka tidak akan terjadi gangguan siklus menstruasi.
 - d. Sekolah dapat lebih memberikan penyuluhan kesehatan melalui UKS tentang meningkatkan pengetahuan kesehatan sebagai upaya untuk menambah informasi dan memperbaiki pemahaman serta perilaku siswi tentang kesehatan reproduksi remaja.
2. Bagi Instansi Pendidikan
Hasil penelitian dapat menjadi kajian keilmuan dalam meningkatkan kemampuan peserta didik dengan mengembangkan ilmu pengetahuan serta sebagai bahan acuan bagi mahasiswa dalam penyusunan skripsi selanjutnya.
3. Bagi peneliti selanjutnya
Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan informasi tambahan yang ingin meneliti lebih lanjut mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan gangguan siklus menstruasi, dengan melakukan penelitian lanjutan dengan menggunakan metode yang berbeda serta meneliti faktor lain seperti diet, paparan lingkungan, sinkronisasi proses menstruasi, gangguan endokrin dan gangguan perdarahan. Maupun faktor sekunder yang berhubungan dengan gangguan siklus menstruasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, M., Wirjatmadi, B., 2012. *Pengantar Gizi Masyarakat*. Jakarta: Kencana.
- Badan Pusat Statistik, 2016. *Kajian Indikator Sustainable Development Goals.Pdf*. Jakarta: <file:///E:/Proposal%20Sekripsi/sdgs/48852-ID-kajian-indikator-sustainable-development-goals.pdf> [diakses 31 Maret 2018]
- Black, M., Hawks, H., 2014. *Keperawatan Medikal Bedah*. Tangerang Selatan: Elsevier.
- Chandranita, A., Fajar, G., Gde, B., 2010. *Memahami Kesehatan Reproduksi Remaja*. Jakarta: EGC.
- Fadila, Rina., 2015. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perubahan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Ubudiyah Banda Aceh Tingkat III. Banda aceh: file:///E:/SKRIPSI%20UDIN/RINA_FADHLINA-jurnal.pdf[diakses 20 Juli 2018]
- Fatmah., 2010. *Gizi Usia Lanjut*. Jakarta: Erlangga.
- Gibney, M., Margetts, B., Kearney, J., Arab, L., 2010. *Gizi Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Kumalasari, I., Andhyantoro, I., 2012. *Kesehatan Reproduksi untuk Mahasiswa Kebidanan dan Keperawatan*. Jakarta Selatan: Salemba Medika.
- Kusmiran, E., 2013. *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta Selatan: Salemba Medika.
- Mubarak, I., Indrawati, L., Susanto, J., 2015. *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar*. Jakarta Selatan: Salemba Medika.
- Mumpuni, Y., Wulandari, A., 2010. *Cara Jitu Mengatasi Kegemukan*. Yogyakarta: ANDI.
- Nasir, A., Muhith, A., 2011. *Dasar-Dasar Keperawatan Jiwa Pengantar dan Teori*. Jakarta: Salemba Medika.
- Notoatmodjo, S., 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurmalina, R., Valley, B., 2011. *Pencegahan & Manajemen Obesitas*. Jakarta: Elek Media Komputindo.
- Rahmawati, A., 2014. Hubungan Asupan Zat Gizi, Aktifitas Fisik Dan Presentase Lemak Tubuh Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Penari. Semarang: file:///E:/SKRIPSI%20UDIN/710_Pristina_Adi_Rachmawati.pdf [diakses 20 Juli 2018]
- Ramadhy, S., 2011. *Biologi Reproduksi*. Bandung: Refika Aditama.
- Rakorpop Kemenkes RI. 2015. *Kesehatan Dalam Kerangka Sustainable Development Goals*. Jakarta: <file:///E:/Proposal%20Sekripsi/sdgs/SDGs-Ditjen-BGKIA.pdf> [diakses 31 Maret 2018]
- Sudargo, T., Freitag, H., Rosiyani, F & Kusmayanti, A., 2014. *Pola Makan Dan Obesitas*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Pusat Data dan Informasi kementerian kesehatan RI 2013. Jakarta: <file:///E:/Proposal%20Sekripsi/sdgs/infodatin%20reproduksi%20remaja-ed.pdf> [diakses 31 Maret 2018]
- Badan Pusat Statistik., 2017. *Pusat Data dan Informasi Kemenkes RI*. Jakarta: <file:///E:/Proposal%20Sekripsi/Profil-Kesehatan-Indonesia-2016.pdf> [diakses 3 Maret 2018]
- Priyoto., 2014. *Konsep Manajemen Stres*. Yogyakarta: Nusa Medika.
- Tarwoto., Wartonah., 2010. *Kebutuhan Dasar Manusia Dan Proses Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Yosep, I., 2013. *Keperawatan Jiwa*. Bandung: PT Refika Aditama.