

Tingkat Stress, Aktivitas Fisik dan IMT Terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri

Stress Levels, Physical Activity and BMI on the Menstrual Cycle in Adolescent Girls

Siti Syamsiah¹, Gesvie Rinjani², Vivi Silawati³

^{1,2,3}Universitas Nasional Jakarta

Corresponding author : syamsiah@civitas.unas.ac.id

Abstract

Latar Belakang: Laporan WHO, 45% wanita di dunia mengalami gangguan siklus menstruasi. (WHO, 2012). Faktor penyebab tidak normal siklus menstruasi dipengaruhi oleh banyak faktor diantaranya: hormonal, kelainan sistemik, IMT, aktivitas fisik dan stress.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stress, aktivitas dan IMT terhadap siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN 1 Ciparay Kabupaten Bandung Tahun 2020

Metode: Desain pada penelitian ini menggunakan studi korelasi dengan pendekatan *Cross-Sectional*. Sampel adalah siswi kelas XI yang sudah mengalami siklus menstruasi dan masih aktif sebagai siswa di SMAN 1 Ciparay Kabupaten Bandung, 97 orang sebagai sampel menggunakan teknik *Probability Sampling* dengan pendekatan *Proportionate Stratified Random Sampling*. Dengan analisis bivariat menggunakan uji *Chi-Square*.

Hasil: Tingkat stress pada remaja putri dominan dengan kategori ringan 48,5% dan sedang 41,2%. Tingkat aktivitas dominan dengan kategori ringan 20,6% kategori sedang 74,2%. IMT hampir seluruh responden dengan IMT normal 82%. Hasil uji menunjukkan hasil adanya hubungan tingkat stress terhadap siklus menstruasi nilai *p-value* 0,000, ada hubungan tingkat aktivitas terhadap siklus menstruasi nilai *p-value* 0,012 dan pada IMT tidak terdapat hubungan terhadap siklus menstruasi nilai *p-value* 0,433

Kesimpulan: Tingkat stress dan aktivitas yang berpengaruh pada siklus menstruasi namun, IMT tidak berpengaruh signifikan terhadap siklus menstruasi karena IMT terbanyak masuk dalam kategori normal.

Kata Kunci: Aktivitas, IMT, Remaja Putri, Siklus Menstruasi, Tingkat Stres

Hak Cipta

©2022 Artikel ini memiliki akses terbuka dan dapat didistribusikan berdasarkan ketentuan Lisensi Atribusi Creative Commons, yang memungkinkan penggunaan, distribusi, dan reproduksi yang tidak dibatasi dalam media apa pun, asalkan nama penulis dan sumber asli disertakan. Karya ini dilisensikan di bawah **Lisensi Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 Internasional**.

Editor: Nina Herlina

Available Article: (doi)

Pendahuluan

Salah satu permasalahan remaja putri adalah perubahan siklus menstruasi setiap bulannya. Hasil laporan *World Health Organization* (WHO) prevalensi gangguan siklus pada wanita 45% (2012). Faktor penyebab gangguan haid dapat beragam, mulai dari psikis (stres), gangguan hormon, kehamilan, berat badan yang turun atau naik drastis, penyakit yang menyertai, seperti *polycystic ovary syndrome* (PCOS), dan lain-lain.¹ Hasil penelitian pada Remaja di SMA Warga Kota Surakarta diketahui sebanyak (28,9%) yang mempunyai siklus menstruasi tidak teratur.²

Banyak nya faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi yang diantaranya faktor hormone, stress, aktivitas, penyakit penyerta dan lainnya beserta adanya data dan penelitian sebelumnya yang melakukan penelitian tentang faktor siklus menstruasi. Maka peneliti tertarik untuk mengetahui analisis faktor siklus menstruasi remaja putri, khususnya pada remaja putri di SMAN 1 Ciparay Kabupaten Bandung.

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan studi korelasi dengan menggunakan pendekatan *cross-sectional*, merupakan sebuah rancangan penelitian observasional yang dilakukan untuk mengetahui hubungan variabel independen dan variabel dependen dimana pengukurannya dilakukan pada satu waktu.³ Penelitian ini dilaksanakan di SMAN 1 Ciparay, Kabupaten Bandung dilaksanakan pada 8- 26 Agustus 2020. Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah siswa-siswi yang masih aktif di SMAN 1 Ciparay kelas XI (sebelas) yang berjumlah 100 siswi. Teknik sampling yang digunakan adalah *probability sampling* dengan pendekatan *proportionate stratified random sampling*. Jumlah sampel yang didapatkan adalah 97 siswi. Analisis data menggunakan menggunakan analisis univariat dan bivariat, analisis bivariat dilakukan dengan uji *Chi-Square* untuk melihat hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen.

Hasil Penelitian

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Stress, Tingkat Aktivitas, IMT dan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Tingkat Stress		
Normal	9	9,3
Ringan	47	48,5
Sedang	40	41,2
Berat	1	1,0
Tingkat Aktivitas		
Ringan	20	20,6
Sedang	72	74,2
Berat	5	5,2
IMT		
<i>Underweight</i>	11	11,3
<i>Normal</i>	80	82,5
<i>Overweight</i>	6	6,2
Siklus Menstruasi		
Tidak Normal	16	16,5
Normal	81	83,5

Berdasarkan tabel 1 tingkat stress pada remaja putri dengan kategori normal sebanyak 9 orang (9,3%), ringan 47 orang (48,5%), sedang 40 orang (41,2%), dan kategori berat 1 orang (1%). Tingkat aktivitas pada remaja putri dengan kategori ringan sebanyak 20 orang (20,6%), sedang 72 orang (74,2) dan berat 5 orang (5,2%). IMT pada remaja putri *underweight* sebanyak 11 orang (11,3%), *normal* sebanyak 80 orang (82%), dan *overweight* sebanyak 6 orang (6,2%). Siklus menstruasi pada remaja putri kategori tidak normal sebanyak 16 orang (16,5%) dan normal sebanyak 81 orang (83,5%).

Tabel 2. Hubungan Tingkat Stress Terhadap Siklus Menstruasi Remaja Putri

Tingkat Stress	Siklus Menstruasi				Total		<i>P-Value</i> 0,000
	Tidak Normal		Normal				
	F	%	F	%	F	%	
Normal	0	0,0	9	100	9	100	
Ringan	1	2,1	46	97,9	47	100	
Sedang	14	35	26	65	40	100	
Berat	1	100	0	0	1	100	
Total	16	16,5	81	83,5	97	100	

Dalam tabel 2 diatas dapat diketahui bahwa tingkat stress remaja putri dengan kategori normal sebanyak 9 orang (100%) dengan siklus menstruasi tidak normal 0 atau tidak ada (0%) dan dengan siklus menstruasi normal sebanyak 9 orang (100%). Kategori ringan sebanyak 47 orang (100%) dengan siklus menstruasi tidak normal 1 orang (2,1%), siklus menstruasi normal 46 orang (97,9%). Kategori sedang sebanyak 40 orang (100%) dengan siklus menstruasi tidak normal 14 orang(35%) dan dengan siklus menstruasi normal 26 orang (65%). Kategori berat 1 orang(100%) dengan siklus menstruasi yang tidak normal.

Tabel 3. Hubungan Aktivitas Terhadap Siklus Menstruasi Remaja Putri

Tingkat Aktivitas	Siklus Menstruasi				Total		<i>P-Value</i> 0,012
	Tidak Normal		Normal				
	F	%	F	%	F	%	
Ringan	1	5	19	95	20	100	
Sedang	12	16,7	60	83,3	70	100	
Berat	3	60	2	40	5	100	
Total	16	16,5	81	83,5	97	100	

Dalam tabel 3 diatas dapat diketahui bahwa tingkat aktivitas pada remaja putri kategori ringan sebanyak 20 orang (100%) dengan siklus menstruasi tidak normal 1 Orang (5%) dan normal 19 orang (95%). Kategori sedang sebanyak 70 orang (100%) dengan siklus menstruasi tidak normal sebanyak 12 orang (16,7%) dan normal 60 orang (83,3%). Kategori berat sebanyak 5 orang dengan siklus menstruasi tidak normal 3 orang (60%) dan normal 2 orang (40%).

Tabel 4. Hubungan IMT Terhadap Siklus Menstruasi Remaja Putri

IMT	Siklus Menstruasi				Total		<i>P-Value</i> 0.433
	Tidak Normal		Normal				
	F	%	F	%	F	%	
<i>Underweight</i>	1	9,1	10	90,9	11	100	
<i>Normal</i>	13	16,3	67	83,8	80	100	
<i>Overweight</i>	2	33,3	4	66,7	6	100	
Total	16	16,5	81	83,5	97	100	

Dalam tabel 4 diatas dapat diketahui bahwa IMT pada remaja putri kategori *underweight* sebanyak 11 orang (100%) dengan siklus menstruasi tidak normal 1 orang (9,1%) dan siklus menstruasi normal 10 orang (90,9%). Kategori IMT normal sebanyak 80 orang (100%) dengan siklus menstruasi tidak normal 13 orang (16,3%) dan siklus menstruasi normal sebanyak 67 orang (83,3%). Kategori IMT *overweight* sebanyak 6 orang (100%) dengan

siklus menstruasi tidak normal 2 orang (33,3%) dan siklus menstruasi normal sebanyak 4 orang (66,7%).

Kesimpulan

Dari hasil penelitian “Hubungan Tingkat Stress, Aktivitas dan IMT Terhadap Siklus Menstruasi pada 97 Remaja Putri di SMAN 1 Ciparay Kabupaten Bandung” dapat disimpulkan: Memiliki tingkat stress yang dominan kategori ringan 48,5% dan sedang 41,2%. Tingkat aktivitas dengan dominan kategori sedang 74,2% dan IMT hampir seluruh remaja putri dengan IMT normal 82%. Yang artinya, hampir seluruh remaja putri di SMAN 1 Ciparay mengalami stress tetapi masih dalam kategori sedang dan ringan dan pola aktivitas yang relative sedang serta IMT yang normal. Adanya hubungan signifikan antara tingkat stress dan tingkat aktivitas terhadap siklus menstruasi di remaja putri SMAN 1 Ciparay Kab. Bandung.

Konflik Kepentingan

Peneliti menyatakan bahwa penelitian ini independen dari konflik kepentingan individu dan organisasi

Ucapan Terima Kasih

Terima Kasih Kepada Semua pihak yang telah mendukung penelitian ini.

Pendanaan

Pendanaan penelitian ini dari peneliti.

References

1. Organization WH. Good health adds life to years: Global brief for World Health Day 2012. World Health Organization; 2012.
2. Naibaho WNK. Hubungan antara Tingkat Aktivitas Fisik dan Siklus Menstruasi pada Remaja di SMA Warga Kota Surakarta. 2014;
3. Sugiyono. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: CV Alfabeta; 2017.
4. Kemenkes RI, 2015. *Infodatin Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja*, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta.
5. Lina, Mei. Irfan Hadi, Moch, dkk , 2019. *Hubungan Tingkat Stres Psikologis dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswa*
6. Nurul Gusti Yani, 2016. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Pada Atlet Kontingen PON XIX Jawa Barat di Koni. Makassar
7. Retno Ayu Widyastuti, 2017. Indeks Massa Tubuh Menurut Umur sebagai Indikator Porsen Lemak Tubuh pada
8. Shinta, 2019,. Indeks Massa Tubuh,. repository.unimus.ac.id,. diakses pada tanggal 8 Agustus 2020
Sunaryo, 2010, *Psikologi Untuk Keperawatan Ed 2*, EGC, Jakarta, 56- 57 Simbolon, Purnama. Sukohar, Asep, dkk. 2018. *Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Lama Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Angkatan 2016 Fakultas Kedokteran Universitas Lampung*
9. Nahdliyatul Ulum, 2016. Hubungan Antara Tingkat Stress Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Fisioterapi Universitas Hasanuddin, Makassar