

HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP SIKLUS MENSTRUASI REMAJA PUTRI DI SMK KESEHATAN MUTIARA MANDIRI KOTA SUNGAILIAT TAHUN 2024

Sri Riliyantri^{1*}, Agustin², Rezka Nurvinanda³

Institut Citra Internasional, Program Studi Ilmu Keperawatan, Pangkalpinang, Prov. Kep. Bangka Belitung^{1,2,3}

*Corresponding Author : sririliyantri@gmail.com

ABSTRAK

Remaja putri sering kali memiliki kebiasaan yang buruk dan aktivitas fisik yang kurang diperhatikan yang dapat menyebabkan ketidakteraturan siklus menstruasi. Siklus menstruasi merupakan periode masa proses perubahan hormon yang terjadi secara alami dan berulang pada sistem reproduksi wanita yang terjadi setiap bulan. Akibat dari siklus menstruasi yang tidak teratur akan menyebabkan anemia dan penyakit sistem reproduksi pada wanita. Tujuan penelitian ini mengetahui ada hubungan antara pengetahuan dan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi remaja putri di SMK Kesehatan Mutiara Mandiri Kota Sungailiat Tahun 2024. Desain penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri SMK Kesehatan Mutiara Mandiri berjumlah 198 orang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 73 orang. Data dari penelitian ini di analisis dengan menggunakan uji *chi square*. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan antara pengetahuan dengan siklus menstruasi remaja putri ($p = 0,000 < 0,05$) dan terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi remaja putri ($p = 0,006 < 0,05$). Kesimpulan pada penelitian ini peningkatan pengetahuan dan aktivitas fisik terhadap siklus menstruasi remaja putri akan mampu membentuk kualitas hidup menjadi lebih baik dari sebelumnya. Saran pada penelitian ini bagi remaja putri agar mampu mengontrol durasi aktivitas sehari-hari dan olahraga secara teratur.

Kata kunci : aktivitas fisik, pengetahuan, remaja putri, siklus menstruasi

ABSTRACT

Teenage females are prone to unhealthy habits and neglect physical activity, which can lead to irregular menstrual cycles. Anemia and disorders of the reproductive system will result from an irregular menstrual cycle in women. Increasing awareness and managing physical activity, including regular exercise and adopting a healthy lifestyle, will benefit teenage girls. Determining the association between teenage girls' menstrual cycles and their knowledge and physical activity at Mutiara Mandiri Health Vocational School in Sungailiat City in 2024 was the aim of this study. This study is quantitative in nature and employs a cross-sectional methodology. There were 198 female teenagers from Mutiara Mandiri Health Vocational School who made up the study's population. 73 persons made up the study's sample. The Chi Square test was used to assess the study's data. According to the study's findings, teenage girls' menstrual cycles and their knowledge are related ($p = 0.000 < 0.05$), and they are also related to their physical activity ($p = 0.006 < 0.05$). The study's conclusion is that improving teenage girls' understanding of their menstrual cycles and their physical activity levels can improve their quality of life. Adolescent females are advised by this study to exercise frequently and be able to manage the length of their daily activities

Keywords : physical activity, knowledge, adolescent girl, menstrual cycle

PENDAHULUAN

Menurut WHO (*World Health Organisation*) remaja merupakan individu yang mengalami pubertas dimana terjadi perubahan-perubahan dari kecil menuju masa dewasa, masa remaja dicirikan dengan berubahnya bentuk fisik, psikologis serta sudah matangnya reproduksi. Sedangkan menurut peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah

penduduk dalam kelompok usia 10 – 18 tahun (Novitarum et al., 2022) Secara global menurut laporan *World Health Organization* (WHO, 2020) prevalensi gangguan siklus menstruasi pada wanita sekitar 45%. Dan di Turki juga menunjukkan bahwa gangguan menstruasi dengan prevalensi terbesar (89,5%), diikuti ketidakaturan siklus menstruasi (31,2%) dan panjangnya durasi menstruasi (5,3%) (Cakir M et.al (2018).

Menurut Data Riset Kesehatan Dasar (Kementrian Kesehatan RI, 2018) menjelaskan bahwa sebanyak 11,7% remaja di Indonesia mengalami menstruasi tidak teratur dan sebanyak 14,9% di daerah perkotaan di Indonesia mengalami ketidakaturan menstruasi. Prevalensi gangguan siklus haid pada remaja di Jakarta sebesar 68,7% dan di Sumatera Utara sebesar 12,37% (Hayya et al., 2023). Sedangkan menurut riset kesehatan dasar (RISKESDAS, 2018) presentase tertinggi haid tidak teratur adalah Gorontalo (23,3%), dan Kepulauan Bangka Belitung menduduki urutan ke-dua dengan prevalensi sebesar (20,3%). Pada remaja putri terjadi suatu perubahan fisik yaitu perubahan organ-organ reproduksi yang ditandai dengan datangnya *menarche*. *Menarche* adalah istilah untuk menstruasi yang pertama kali terjadi pada wanita, yaitu proses keluarnya darah dari rahim yang disertai dengan adanya benjolan pada endometrium pada wanita, yang terjadi secara teratur. Remaja perempuan sering kali mendapat menstruasi pertamanya pada usia 11 tahun, tetapi ada kemungkinan mereka mulai menstruasi antara usia 9 dan 16 tahun (Mega, 2020).

Dalam proses menstruasi terdapat beberapa gangguan, yang timbul pun bermacam-macam dan bisa terjadi saat, sebelum atau sesudah menstruasi. Perubahan menstruasi merupakan indikator penting untuk menunjukkan adanya gangguan sistem reproduksi yang dapat dikaitkan dengan peningkatan risiko berbagai penyakit seperti kanker rahim, kanker payudara dan infertilitas. Penyebab gangguan menstruasi dapat terjadi karena kelainan biologik (organik atau disfungsi) atau dapat pula karena psikologik seperti keadaan-keadaan stress dengan gangguan emosi atau gabungan biologik dan psikologik (Ilham et al., 2022). Salah satu faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi remaja adalah pengetahuan, oleh karena itu jika individu tersebut kurang terpaparnya informasi dan minimnya pengetahuan tentang hal apa yang sebaiknya dilakukan atau tidak dilakukan dalam fase menstruasi, maka hal tersebut akan menjadi pemicu ketidakaturan siklus menstruasi. (ecih, dkk 2023).

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 ataupun sekolah. Pada masa sekarang juga banyak remaja yang lebih memilih acuh dan enggan untuk melakukan aktivitas fisik terhadap pemeliharaan kesehatan, dari sikap yang acuh tersebut dapat menimbulkan beberapa masalah dalam tubuh, salah satunya adalah ketidakaturan siklus menstruasi (ecih, dkk 2023). Hasil penelitian 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 (Fitrianingsih et al., 2022).

Cara populer untuk tetap aktif dalam beraktifitas meliputi berjalan kaki, bersepeda, mengendarai sepeda, berolahraga, rekreasi aktif, dan bermain, dan dapat dilakukan pada tingkat keterampilan apa pun dan untuk dinikmati oleh semua orang (WHO, 2024). Dapat dilihat pada hasil literatur review (Ilham et al., 2022) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan aktivitas fisik dengan ketidakaturan siklus menstruasi. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Anggraeni et al., (2022) bahwa aktivitas fisik terdapat hubungan dengan ketidakaturan siklus menstruasi. Hasil penelitian Linda Indriyani *et al* (2022) tentang “ Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi SMK Bina Cindekia Bogor Tahun 2022 “ hasil analisis data statistik menunjukkan bahwa pengetahuan berhubungan dengan siklus

menstruasi pada siswi SMK Bina Cendikia Bogor Tahun 2022. Peneliti menemukan bahwa sebagian besar siswi dengan pengetahuan cukup mengalami menstruasi tidak normal sebanyak (64,0%). Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Zalni (2020) yang dilakukan pada remaja putri kelas XII SMAN 02 Pekanbaru, tingkat pengetahuan dengan kategori cukup sebanyak (71,67%), kurang (23,33%) dan baik (5,00%). Hal tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki pengetahuan yang cukup tentang menstruasi (Indriyani et al., 2023).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ecih (2023) tentang “Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Kebidanan Universitas Bhakti Kencana Bandung” menunjukkan bahwa terhdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada mahasiswi universitas bhakti kencana. Berdasarkan studi pendahuluan yang peneliti lakukan pada tanggal 16 Juli 2024 di SMK Kesehatan Mutiara Mandiri Sungailiat pada 5 orang responden, didapatkan yang mengalami gangguan pada menstruasi sebanyak 3 orang dan yang tidak mengalami gangguan sebanyak 2 orang. Hasil wawancara yang diperoleh bahwa 3 remaja putri sering merassanyeri ketika haid, haid yang lebih dari 7 hari, dan mengalami ketidak teraturan datangnya haid, juga beberapa dari mereka mengatakan sering mengonsumsi *junk food* dan jarang mengonsumsi sayuran serta kebiasaan malas berolahraga, dan menganggap olahraga hanya membuat mereka merasa lelah.

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk diketahuinya hubungan pengetahuan dan aktivitas fisik terhadap siklus menstruasi remaja putri di SMK Kesehatan Mutiara Mandiri Kota Sungailiat Tahun 2024.

METODE

Desain penelitian ini merupakan desain penelitian kuantitatif dengan metode *crossectional*. Populasi dalam penelitian ini merupakan seluruh remaja putri kelas 11 dan kelas 12 di SMK Kesehatan Mutiara Mandiri sebanyak 198 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri kelas 11 dan 12 di SMK Kesehatan Mutiara Mandiri berjumlah 73 orang. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner, berupa kuesioner tentang pengetahuan, dan kuesioner tentang aktivitas fisik. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Analisa univariat dan Analisa bivariat. Data dari penelitian ini dianalisis dengan menggunakan uji korelasi Spearman Rank.

HASIL

Analisa Univariat

Analisa Univariat menggambarkan variabel dependen yaitu Siklus Menstruasi dan variabel independen Tingkat Pengetahuan dan Aktivitas Fisik.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Siklus Menstruasi Remaja Putri di SMK Kesehatan Mutiara Mandiri Kota Sungailiat Tahun 2024

Siklus Menstruasi	Jumlah	Persentase(%)
Normal	58	79,5
Tidak Normal	15	20,5
Total	73	100

Berdasarkan tabel 1, didapatkan bahwa siklus menstruasi pada remaja putri di SMK Kesehatan Mutiara Mandiri Kota Sungailiat untuk kategori siklus menstruasi normal sebanyak 58 orang (79,5%). Jumlah tersebut lebih banyak jika dibandingkan dengan kategori tidak normal sebanyak 15 orang (20,5%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Remaja Putri di SMK Kesehatan Mutiara Mandiri Kota Sungailiat Tahun 2024

Tingkat Pengetahuan	Jumlah	Persentase(%)
Baik	51	69,9
Cukup	16	21,9
Kurang	6	8,2
Total	73	100

Berdasarkan tabel 2, didapatkan bahwa Tingkat Pengetahuan pada remaja putri untuk kategori baik sebanyak 51 orang (69,9%). Jumlah tersebut lebih banyak jika dibandingkan dengan kategori tingkat pengetahuan cukup, maupun kurang.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Remaja Putri di SMK Kesehatan Mutiara Mandiri Kota Sungailiat Tahun 2024

Aktivitas Fisik	Jumlah	Persentase(%)
Aktivitas Ringan	33	45,2
Aktivitas Sedang	26	35,6
Aktivitas Berat	14	19,2
Total	73	100

Berdasarkan tabel 3, didapatkan bahwa aktivitas fisik pada remaja putri di SMK Kesehatan Mutiara Mandiri Kota Sungailiat untuk kategori aktivitas fisik ringan sebanyak 33 orang (45,2%). Jumlah tersebut lebih banyak jika dibandingkan dengan kategori aktivitas sedang, maupun berat.

Analisa Bivariat

Analisa bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen tingkat pengetahuan dan aktivitas fisik dan variabel dependen siklus menstruasi. Penelitian ini menggunakan uji statistik *Spearman Rank*.

Tabel 4. Hubungan antara Tingkat Pengetahuan dengan Siklus Menstruasi di SMK Kesehatan Mutiara Mandiri Kota Sungailiat Tahun 2024

Variabel	N	<i>p-value</i>	<i>Coefficient Correlation</i>	<i>R Tabel</i>
Tingkat Pengetahuan	73	0,000	0,407	0,230

Berdasarkan tabel 4, didapatkan hasil *p value* < 0.05 maka dapat disimpulkan terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan dengan siklus menstruasi. Untuk derajat tingkat hubungan antara tingkat pengetahuan dengan siklus menstruasi yaitu 0,407 yang termasuk dalam tingkat korelasi sedang dengan arah hubungan positif. Dibawah ini merupakan hasil variabel tingkat pengetahuan dengan siklus menstruasi. Dari perhitungan korelasi *Spearman Rank* diketahui nilai korelasi sebesar $r = 0,407$. Selanjutnya untuk mengetahui besarnya nilai koefisien determinasi dilakukan perhitungan sebagai berikut: Berdasarkan analisis diatas maka dapat diketahui bahwa nilai koefisien determinasi sebesar 16,5%, hal ini menunjukkan bahwa variabel tingkat pengetahuan berkontribusi sebesar 16,5% terhadap siklus menstruasi, sedangkan sisanya sebesar 83,5% dijelaskan oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Berdasarkan tabel 5, didapatkan hasil *p value* < 0.05 maka dapat disimpulkan terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi. Untuk derajat tingkat hubungan antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi yaitu 0,317 yang termasuk dalam tingkat korelasi lemah dengan arah hubungan positif. Dibawah ini merupakan hasil variabel aktivitas

fisik dengan siklus menstruasi. Dari perhitungan korelasi *Spearman Rank* diketahui nilai korelasi sebesar $r = 0,317$. Selanjutnya untuk mengetahui besarnya nilai koefisien determinasi dilakukan perhitungan sebagai berikut:

Berdasarkan analisis diatas maka dapat diketahui bahwa nilai keefisien determinasi sebesar 10,0%, hal ini menunjukkan bahwa variabel aktivitas fisik berkontribusi sebesar 10,0% terhadap siklus menstruasi, sedangkan sisanya sebesar 90,0% dijelaskan oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Tabel 5. Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi di SMK Kesehatan Mutiara Mandiri Kota Sungailiat Tahun 2024

Variabel	N	<i>p-value</i>	<i>Coefficient correlation</i>	<i>R Tabel</i>
Aktivitas Fisik	73	0,006	0,317	0,230

PEMBAHASAN

Hubungan antara Pengetahuan dengan Siklus Menstruasi Remaja Putri di SMK Kesehatan Mutiara Mandiri Kota Sungailiat Tahun 2024

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan mengerti yang ini terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui pancaindera manusia, yakni indera penglihatan, pendengaran, pencium, rasa dan raba. Sebagai besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Notoatmodjo, 2020). Pemahaman tentang siklus menstruasi harus diberikan sedini mungkin, karena dapat mempengaruhi kualitas hidup seorang remaja dikemudian hari. Penelitian tentang pengetahuan terhadap siklus menstruasi pada remaja putri di Indonesia sendiri menunjukkan pemahaman yang beraneka ragam, ada yang tergolong sudah cukup dan sebagian ada pula yang masih kurang (Novitarum 2022). Populasi dalam penelitian adalah seluruh remaja putri yang berusia 16 hingga 18 tahun yang berjumlah 198 orang. Jumlah sampel sebanyak 73 responden ditentukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 08 November 2024 dilakukan hanya 1 hari. Analisa data dilakukan dengan proses komputrisasi melalui *uji chi square*.

Berdasarkan hasil penelitian terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan dengan siklus menstruasi. Untuk derajat tingkat hubungan antara tingkat pengetahuan dengan siklus menstruasi yaitu 0,407 yang termasuk dalam tingkat korelasi sedang dengan arah hubungan positif. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Linda Indriyani (2022) tentang Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi SMK Bina Cindekia Bogor Tahun 2022 yang menyatakan bahwa pengetahuan berhubungan dengan siklus menstruasi pada siswi SMK Bina Cendikia Bogor Tahun 2022. Karena pengetahuan yang rendah akan mempengaruhi taraf hidup suatu individu seperti pola pikir yang pendek, kurangnya pemahaman, sehingga dapat menimbulkan ketidakpahaman hal apa yang baiknya dilakukan dalam menjaga keteraturan siklus menstruasi.

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Zalni (2020) yang dilakukan pada remaja putri kelas XII SMAN 02 Pekanbaru, tingkat pengetahuan dengan kategori cukup sebanyak (71,67%), kurang (23,33%) dan baik (5,00%). Hal tersebut menunjukan bahwa mayoritas responden memiliki pengetahuan yang cukup tentang menstruasi. Dalam hal ini banyak siswi yang memiliki pengetahuan cukup dikarenakan para siswi sudah memiliki kemampuan berpikir, dan mencari informasi tentang bagaimana cara agar mengontrol dan menjaga keteraturan siklus menstruasi, dan juga para siswi telah memiliki kesadaran tentang dampak apa yang mereka peroleh jika tidak menjaga keteraturan siklus menstruasi, dan apa yang akan terjadi jika tidak mampu menjaga keteraturan siklus menstruasi. Berdasarkan hasil dan pembahasan

peneliti berpendapat bahwa adanya hubungan antara tingkat pengetahuan siklus menstruasi pada remaja putri. Dikarenakan pengetahuan sangatlah penting dalam proses pembentukan kualitas hidup seseorang. Pengetahuan yang baik akan mampu merubah pola pikir seseorang dan dapat mendorong seseorang untuk merubah gaya hidupnya yang dari kurang sehat menjadi lebih peduli lagi akan kesehatan salah satunya dengan cara olahraga secara teratur, dan menghindari stres.

Cara menghindari stres sendiri bisa dilakukan dengan cara selalu berpikir positif, tidur yang cukup, melakukan aktivitas yang disenangi dan meninggalkan kebiasaan yang kurang sehat seperti menormalisasikan makan terlalu banyak saat stres tanpa mempertimbangkan kandungan apa yang ada dilakukan makanan tersebut. Semakin baik pengetahuan responden mengenai siklus menstruasi maka semakin baik pula upaya responden dalam mengendalikan siklus menstruasi yang tidak teratur. Pengetahuan yang harus dimiliki responden berupa pengetahuan tentang gangguan apa saja yang akan terjadi jika siklus menstruasi tidak teratur, pengetahuan rentang waktu siklus menstruasi normal, pengetahuan fase-fase pada siklus menstruasi, dan pengetahuan tentang *personal hygiene*.

Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi Remaja Putri di SMK Kesehatan Mutiara Mandiri Kota Sungailiat Tahun 2024

Aktivitas fisik sebagai setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik mengacu pada semua gerakan termasuk selama waktu senggang, untuk transportasi ke dan dari suatu tempat, atau sebagai bagian dari pekerjaan atau aktivitas rumah tangga seseorang. Aktivitas fisik dengan intensitas sedang dan berat dapat meningkatkan kesehatan. Perilaku sedentary adalah periode pengeluaran energi rendah saat terjaga seperti duduk atau berbaring. Kehidupan menjadi semakin sedentary melalui penggunaan transportasi bermotor dan meningkatnya penggunaan layar untuk bekerja, belajar, dan rekreasi. Populasi dalam penelitian adalah seluruh remaja putri yang berusia 16 hingga 18 tahun yang berjumlah 198 orang. Jumlah sampel sebanyak 73 responden ditentukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 08 November 2024 dilakukan hanya 1 hari. Analisa data dilakukan dengan proses komputetrisasi melalui *uji chi square*. Berdasarkan hasil penelitian terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi. Untuk derajat tingkat hubungan antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi yaitu 0,317 yang termasuk dalam tingkat korelasi lemah dengan arah hubungan positif yang termasuk dalam tingkat korelasi sedang dengan arah hubungan positif.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ecih (2023) tentang “Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Kebidanan Universitas Bhakti Kencana Bandung” menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada mahasiswa universitas bhakti kencana. Hal tersebut terjadi karena dimasa sekarang banyak para perempuan lebih memilih bermalas-malasan di rumah dibandingkan melakukan aktivitas fisik yang berat. Aktivitas fisik sedang dan berat dapat membatasi fungsi menstruasi yang menyebabkan hormon GnRH menurun sehingga hormon estrogen akan menurun juga. Mahasiswa dengan aktivitas fisik berat memiliki resiko amenorhea, 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 memprosesnya sehingga dapat menimbulkan ketidakteraturan pada siklus menstruasi.

Penelitian ini juga didukung oleh penelitian (Ilham et al., 2022) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan aktivitas fisik dengan ketidakteraturan siklus menstruasi. Penelitian ini sejalan juga dengan penelitian (Anggraini et al, 2022) bahwa aktivitas fisik terdapat hubungan dengan ketidakteraturan siklus menstruasi. Hal tersebut disebabkan karena dimasa sekarang sudah banyak kemudahan yang dapat dirasakan dampaknya, yaitu seperti mekanisme dan

transportasi yang modern, orang-orang cenderung kurang gerak, atau menggunakan sedikit tenaga untuk aktivitas sehari-hari.

Berdasarkan hasil dan pembahasan peneliti berpendapat bahwa adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada remaja putri. Dikarenakan aktivitas fisik sangatlah penting dalam proses pembentukan kualitas hidup seseorang. aktivitas fisik ringan seperti duduk, menonton televisi, berjalan kaki, dan belanja merupakan aktivitas yang kurang membantu dalam proses metabolisme gonadotropin-releasing hormone (GnRH) yang dapat menurunkan kadar estrogen, hormon yang dapat mengganggu 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 dapat menjadi penyebab terjadinya gangguan siklus menstruasi.

Aktivitas fisik yang baik akan mampu merubah gaya hidup dengan cara mengatur durasi kegiatan belajar disekolah, kegiatan berjalan, serta waktu istirahat yang cukup. 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 menggunakan teknologi modern yang menghadirkan kepraktisan dan kenyamanan dalam melakukan aktivitas sehari-hari, seperti remote kontrol, computer/laptop /gadget, lift dan tangga berjalan. Semakin tercukupi aktivitas fisik responden maka semakin baik pula upaya responden dalam mengendalikan siklus menstruasi yang tidak teratur. Aktivitas fisik yang harus dimiliki responden berupa olahraga wajib, berjalan dan berpindah tempat secara terus menerus, bersepeda minimal satu kali dalam seminggu, dan bersantai serta mengatur waktu istirahat yang cukup dalam setiap harinya.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah ada hubungan pengetahuan antara siklus menstruasi remaja putri di SMK Kesehatan Mutiara Mandiri kota Sungailiat tahun 2024. Dan ada hubungan aktivitas fisik antara siklus menstruasi remaja putri di SMK Kesehatan Mutiara Mandiri kota Sungailiat tahun 2024.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih ditujukan pada seluruh pihak Institut Citra Internasional, khususnya program studi keperawatan dan semua yang sudah banyak membantu proses jalannya penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Dinda Fitrianiingsih, Karina Megasari Winahyu, Elang Wibisana, & Shieva Nur Azizah Ahmad. (2022). Editorial Team Jurnal JKFT. *Jkft*, 7(2), 108–112.
- Ecih winengsih, dyah ayu fitriani, alixya gita stelata, ina sugiharti. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik. Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Kebidanan Universitas Bhakti Kencana Bandung. *Fakultas Ilmu Kesehatan, Prodi Kebidanan, Universitas Bhakti Kencana, Bandung, Indonesia*, 11(2), 630.

- Hayya, R. F., Wulandari, R., & Sugesti, R. (2023). Hubungan Tingkat Stress, Makanan Cepat Saji Dan Aktivitas Fisik Terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja Di Pmb N Jagakarsa. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(4), 1338–1355. <https://doi.org/10.55681/sentri.v2i4.751>
- Ilham, M. A., Islamy, N., Hamidi, S., & Sari, R. D. P. (2022). Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja :*Literature Review*. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(1), 185–192.
- Indriyani, L., Suciawati, A., & Suralaga, C. (2023). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan SiklusMenstruasi Pada Siswi SMK Bina Cendikia Bogor Tahun 2022. *Jurnal Kesehatan Panca Bhakti Lampung*, 11(1), 1. <https://doi.org/10.47218/jkpbl.v11i1.217>
- Mega, H. (2020). Gambaran kejadian menarche pada siswi kelas 4, 5, Dan 6 SD Negeri Beji Wates KulonProgo tahun 2020. *Repository Poltekkesjogja*, 68(1), 1–12.
- Novitarum, L., Pujiastuti, M., Karo, M. B., & Sihotang, Q. G. (2022). hubungan pengetahuan tentang menstruasi dengan kecemasan remaja putri kelas VIII di SMPN 3 Pematang Siantar_2021. *Jurnal Darma Agung Husada*, 9(2), 1–9.