

Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi Pelajar Kelas XI SMA Kharisma Bangsa dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam

The Relationship between Physical Activity and Menstrual Cycle 11th-Grade Kharisma Bangsa High School Student and its Review According to Islamic Views

Fakhri Faadillah Djashar¹, Sri Wahyu Herlinawati², Firman Arifandi³

¹Fakultas Kedokteran Umum, Universitas Yarsi, Jakarta, Indonesia.

²Departemen Ilmu Kesehatan Anak Fakultas Kedokteran Umum, Universitas Yarsi, Jakarta, Indonesia.

³Bagian Agama Islam Fakultas Kedokteran Umum, Universitas Yarsi, Jakarta, Indonesia.

Email: 1fakhrifaadillah01@gmail.com

KATA KUNCI Aktivitas Fisik, Siklus Menstruasi, Pelajar.

ABSTRAK

Pendahuluan: Menstruasi adalah pertanda seorang wanita telah memasuki masa pubertas. Gangguan siklus Menstruasi merupakan masalah yang cukup sering dialami oleh remaja. Siklus menstruasi yang tidak teratur dapat disebabkan oleh berbagai faktor salah satunya aktivitas fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara aktivitas fisik dan siklus menstruasi pada pelajar kelas XI SMA Kharisma Bangsa dan tinjauannya menurut pandangan islam.

Metode: Jenis penelitian ini adalah analitik dengan pendekatan cross sectional dan cara penetapan sampel adalah total sampling. Sampel pada penelitian ini adalah siswi kelas XI SMA Kharisma Bangsa dengan total 44 siswi. Pengambilan data dilakukan dengan kuesioner. Data dianalisis dengan menggunakan Chi-Square test.

Hasil: Pada penelitian ini hanya 32 responden yang sesuai dengan kriteria inklusi penelitian. Dari hasil analisa statistik didapatkan sebanyak 5 (15.6%) responden dengan aktivitas fisik ringan memiliki siklus menstruasi yang teratur. Sedangkan 13 (40.6%) responden dengan aktivitas fisik sedang dan 3 (9.4%) responden dengan aktivitas fisik berat memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur. Hasil uji Chi-Square didapatkan hasil p-value 0.045 (<0.05) yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada pelajar kelas XI SMA Kharisma Bangsa.

Kesimpulan: Terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi. Aktivitas fisik dapat mempengaruhi ketidakaturan siklus menstruasi. Maka dari itu disarankan untuk memperhatikan jenis dan durasi aktivitas fisik yang akan dilakukan.

KEYWORDS

Physical Activity, Menstrual Cycle, Student.

ABSTRACT

Introduction: Menstruation is a sign that a woman has entered puberty. Menstrual cycle disorders are a prevalent problem among adolescents. Various factors, including physical activity can cause irregular menstrual cycles. This study aims to determine whether there is a relationship between physical activity and the menstrual cycle in 11th-grade students of Kharisma Bangsa High School and its review according to Islamic views.

Method: This type of research is analytical with a cross-sectional approach, and the way of determining the sample is total sampling. The sample in this study was an 11th-grade Kharisma Bangsa High School student with a total of 44 students. Data collection is carried out by questionnaires. The data were analyzed using the Chi-Square test

Results: Only 32 respondents fit the research inclusion criteria in this study. From the statistical analysis results, 5 (15.6%) respondents with light physical activity had a regular menstrual cycle. Meanwhile, 13 (40.6%) respondents with moderate physical activity and 3 (9.4%) respondents with heavy physical activity had irregular menstrual cycles. The Chi-Square test results obtained a *p*-value of 0.045 (<0.05) which showed a significant relationship between physical activity and the menstrual cycle in 11th-grade students of Kharisma Bangsa High School.

Conclusion: There is a significant relationship between physical activity and the menstrual cycle. Physical activity can affect menstrual cycle irregularities. Therefore, it is recommended to pay attention to the type and duration of physical activity to be carried out.

PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan proses biologis normal yang dialami oleh wanita dan anak perempuan di seluruh dunia setiap bulannya (Kuhlmann, Henry, & Wall, 2017). Menstruasi adalah pertanda seorang wanita telah memasuki masa pubertas. Menstruasi disebabkan oleh proses peluruhan lapisan bagian dalam pada dinding rahim wanita (endometrium) yang berlangsung setiap bulannya (Kemenkes, 2018).

Masalah yang cukup sering dialami oleh wanita, terutama pada usia remaja adalah gangguan menstruasi. Gangguan yang umumnya dialami seperti

gangguan jumlah darah dan lama haid, kelainan siklus menstruasi, perdarahan di luar haid dan keadaan patologis terkait menstruasi (Manuaba, 2010). Ketidakteraturan siklus menstruasi dapat berdampak pada kemungkinan mengalami infertilitas, serta bisa membuat sulit dalam mencari masa subur (Hazanah, 2017).

Berdasarkan data WHO 2018 menyatakan bahwa 80% wanita di dunia mengalami menstruasi tidak teratur. Menurut Data Riset Kesehatan Dasar (Kementrian Kesehatan RI, 2018) sebanyak 11,7% remaja di Indonesia mengalami menstruasi yang tidak teratur dan

sebanyak 14,9% pada daerah perkotaan di Indonesia mengalami ketidakteraturan menstruasi. Pada wilayah DIY presentasi menstruasi tidak teratur mencapai 15,8%.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan kepada remaja putri di SMK YPKK 1 Sleman didapati siswa yang mengalami gangguan siklus menstruasi sebanyak 44,3% (Sahmin, 2017). Siklus menstruasi yang tidak teratur dapat disebabkan oleh berbagai macam faktor antara lain hormonal, stres, tingkat pengendalian berat badan, lama tidur, dan aktivitas fisik (Yolandiani, Fajria, & Putri, 2021).

Menurut penelitian Krisna et al (2019) tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan siklus menstruasi pada remaja putri kelas XI di SMAN 3 Cikarang Utara Kabupaten Bekasi diperoleh hasil dari 97 responden, menunjukkan hasil remaja putri kelas XI yang memiliki aktivitas fisik tidak normal sebanyak 30,4% (7 responden) memiliki siklus menstruasi tidak normal. Remaja putri kelas XI yang memiliki aktivitas fisik normal sebanyak 40,5% (30 responden) juga memiliki siklus menstruasi tidak normal.

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya dan belum adanya penelitian seperti ini di SMA Kharisma Bangsa, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berkaitan aktivitas fisik dan siklus menstruasi dengan judul penelitian "Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi Pelajar Kelas XI SMA Kharisma Bangsa".

METODOLOGI

Jenis penelitian ini adalah analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pelajar perempuan kelas XI SMA Kharisma Bangsa yang berjumlah 44 siswi. Cara penetapan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *total sampling*.

Sampel penelitian adalah siswi kelas XI SMA Kharisma Bangsa dengan kriteria inklusi adalah siswi yang sudah mengalami menstruasi lebih dari satu tahun dan bersedia menandatangani formulir persetujuan. Kriteria eksklusi adalah siswi yang tidak hadir pada saat pengambilan data, dan siswi yang mengonsumsi obat penunda haid.

Data yang digunakan pada penelitian ini adalah data primer yang dikumpulkan dengan alat bantu kuesioner. Kuesioner berisikan identitas responden, kuesioner IPAQ-SF (*International Physical Activity Questionnaire-Short Form*), dan kuesioner siklus menstruasi. Data dianalisis secara bivariate untuk melihat hubungan antara variabel bebas yaitu aktivitas fisik terhadap variabel terikat yaitu siklus menstruasi.

HASIL

Hasil penelitian berdasarkan karakteristik responden adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik Responden

Usia (tahun)	Frekuensi	Persentase (%)
15	7	21.9
16	18	56.3
17	6	18.8
18	1	3.1
Total	32	100

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa responden memiliki rentang usia 16-18 tahun. Mayoritas usia responden berusia 16 tahun sebanyak 18 orang dengan persentase 56.3%.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Responden

Variabel	Kategori	n	(%)
Aktivitas Fisik	Ringan	5	15.6
	Sedang	21	65.6
	Berat	6	18.8
	Total	32	100

Berdasarkan data tabel 2 diketahui mayoritas responden memiliki tingkat aktivitas fisik sedang dengan jumlah 21 orang (65.6%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Siklus Menstruasi Responden

Variabel	Kategori	n	(%)
Siklus Menstruasi	Teratur	16	50
	Tidak teratur	16	50
	Total	32	100

Berdasarkan data tabel 3 diketahui dari 32 responden terdapat 16 responden (50%) memiliki siklus menstruasi teratur

dan sebanyak 16 responden (50%) tidak teratur.

Tabel 4. Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Siklus Menstruasi

	Siklus Menstruasi						
	Teratur		Tidak Teratur		Total		
	n	%	n	%	n	%	
Aktivitas Fisik	Ringan	5	15.6	0	0.0	5	15.6
	Sedang	8	25.0	13	40.6	21	65.6
	Berat	3	9.4	3	9.4	6	18.8
Total	16	50.0	16	50.0	32	100.0	

Berdasarkan tabel 4.4 terdapat 13 orang (40.6%) dengan aktivitas fisik sedang dan 3 orang (9.4%) dengan aktivitas fisik berat mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur.

Tabel 5. Hasil Uji Chi Square

X ² Hitung	p-value	X ² Tabel	df	Kesimpulan
2.752a	0.045	5.991	2	Ho ditolak dan Ha diterima

Berdasarkan tabel 5 pada uji Pearson Chi-Square terdapat nilai sebesar 0,045. Nilai p-value adalah 0,045 (<0,05) maka dapat disimpulkan bahwa “terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada pelajar kelas XI SMA Kharisma Bangsa”.

PEMBAHASAN

Pada penelitian ini, dari 44 responden hanya 32 responden yang sesuai dengan kriteria inklusi penelitian yaitu kehadiran responden saat pengambilan data. Mayoritas responden berusia 16 tahun dikarenakan responden

merupakan pelajar SMA kelas XI. Tingkat aktivitas fisik terbanyak adalah aktivitas fisik sedang yaitu sebanyak 21 responden. Hal ini disebabkan karena waktu pengambilan data bertepatan dengan pekan lomba di sekolah dan terdapat siswi-siswi yang masuk kedalam tim basket sehingga mempengaruhi tingginya intensitas aktivitas fisik responden. Selain itu juga terdapat sebagian siswi yang melakukan aktivitas diluar jam sekolah seperti ekstrakurikuler, les, dan aktivitas di rumah seperti membersihkan rumah.

Sedangkan untuk siklus menstruasi didapatkan hasil sebanyak 16 pelajar mengalami siklus menstruasi yang teratur dan 16 pelajar lainnya tidak teratur. Ketidakteraturan siklus menstruasi ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor seperti tingginya intensitas fisik yang dilakukan dan kondisi psikologi responden. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Armayanti (2021) mengenai faktor yang mempengaruhi ketidakteraturan siklus menstruasi remaja putri di SMAN 2 Singaraja yang menunjukkan adanya hubungan antara aktivitas fisik, tingkat stres, dan kadar Hb terhadap keteraturan siklus menstruasi (Armayanti, 2021).

Sebanyak 5 responden dengan aktivitas fisik ringan memiliki siklus menstruasi yang teratur. Ketidakteraturan siklus menstruasi banyak ditemukan pada kelompok tingkat aktivitas fisik sedang yaitu sebanyak 13 orang dan pada aktivitas fisik berat sebanyak 3 orang. Hal ini sejalan dengan penelitian Marliyana (2016) tentang

hubungan pola aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada remaja putri SMA Panjura Malang yang menyatakan semakin tinggi aktivitas fisik maka semakin mungkin untuk terjadi ketidakteraturan siklus menstruasi (Marliyana, 2016).

Berdasarkan uji *Chi-Square* yang dilakukan pada penelitian ini, didapatkan nilai *p-value* 0,045 (<0,05) maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada pelajar kelas XI SMA Kharisma Bangsa. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kusumawati (2021) yang menunjukkan ada hubungan antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada siswi MA Ma'ahid Kudus. Pada penelitian ini pelajar yang memiliki siklus menstruasi teratur berasal dari pelajar dengan aktivitas fisik rendah. Sedangkan pelajar yang memiliki siklus menstruasi tidak teratur berasal dari pelajar yang memiliki aktivitas fisik sedang sebanyak 25 orang dan aktivitas fisik berat sebanyak 5 orang (Kusumawati, 2021).

Penelitian serupa juga dilakukan oleh Naibaho (2014) yang menunjukkan adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada remaja SMA di Kota Surakarta. Dimana hasil penelitian mayoritas siswi dengan siklus menstruasi tidak teratur berasal dari kelompok aktivitas fisik berat (Naibaho, 2014). Namun hasil penelitian ini bertolak belakang dengan penelitian yang dilakukan oleh Prestyani, dkk (2017) yang melaporkan tidak adanya hubungan antara aktivitas

fisik dengan siklus menstruasi pada remaja kelas XI di SMKN 2 Magetan. Hal ini dikarenakan tingkat aktivitas fisik tidak selalu mempengaruhi siklus menstruasi melainkan banyak faktor lain yaitu stres, gizi buruk, penyakit kronis tertentu, dan konsumsi obat-obatan (Prestyani, Rumpiati, dan Yunitasari, 2017).

Aktivitas fisik dengan intensitas berat lebih berpengaruh terhadap tidak teraturnya siklus menstruasi dikarenakan kelelahan bisa mempengaruhi hormon reproduksi (Kusumawati, 2021). Aktivitas fisik intensitas tinggi dapat menyebabkan peningkatan jumlah hormon ghrelin, dimana hormon Ghrelin menyebabkan menurunnya produksi LH (Luteinizing Hormone), Luteinizing Hormone sendiri memiliki peran penting dalam proses ovulasi dan pematangan corpus luteum. Peningkatan hormon ghrelin juga merupakan tanda bahwa tubuh sedang mengalami defisit energi. Ketersediaan energi sangat berpengaruh terhadap fungsi reproduksi seperti sekresi hormon. Proses reproduksi termasuk ke dalam sistem HPG (hipotalamus-hipofisisgonad) yang sangat sensitif terhadap tersedianya cadangan energi teroksidasi dalam tubuh karena dibutuhkan dalam sistem reproduksi (Naibaho, 2014).

Aktivitas Fisik dan Siklus Menstruasi ditinjau dari Pandangan Islam

Nabi Mumammad SAW menjelaskan mengenai nikmat sehat dalam sebuah hadits yang

artinya (Zulvi, 2021): "Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam bersabda: "Dua kenikmatan yang sering dilupakan oleh kebanyakan manusia adalah kesehatan dan waktu luang." (HR. Bukhari).

Rutin melakukan aktivitas fisik, serta menjaga pola makan dan minum merupakan upaya mewujudkan hidup sehat. Salah satu contoh aktivitas fisik yang dapat dilakukan yaitu berolahraga. Beberapa olahraga yang dicontohkan oleh Rasulullah SAW antara lain berkuda, memanah, berenang, dan berjalan (Rizqa, 2020).

Sehat merupakan nikmat yang telah Allah SWT berikan kepada kita. Oleh karena itu, sebagai umat islam kita wajib menjaga kesehatan sebagai bentuk rasa syukur atas nikmat yang telah Allah SWT berikan. Dengan melakukan aktivitas fisik seperti olahraga yang telah dicontohkan oleh Rasulullah SAW dapat menjadi salah satu upaya dalam menjaga kesehatan jasmani dan rohani.

Dalam sebuah hadits Nabi Muhammad SAW bersabda: "Dari Aisyah Ra. Yang bercerita, "Saat kami berhaji dengan Rasulullah SAW. dan ketika sampai di kota Sarf kami menangis karena haid sehingga kami tidak dapat melanjutkan ibadah hajinya. Rasulullah Saw. pun mencoba menenangkannya dengan mengatakan "Sungguh ini adalah perkara yang telah ditetapkan Allah untuk anak-anak perempuan keturunan Adam, maka selesaikanlah rangkaian ibadah haji yang harus diselesaikan selain Thawaf." Aisyah berkata: "Dan

(setelah itu) Rasulullah saw. menyembelih sapi untuk para istrinya." (HR. Bukhari)

Berdasarkan cerita dari hadits di atas mengajarkan untuk wanita supaya tidak perlu bersedih ketika mengalami haid karena itu sudah merupakan ketentuan Allah SWT yang diberikan kepada setiap wanita dan pastinya terdapat hikmah serta manfaat di baliknya (Hasanah, 2018).

Haid merupakan fitrah atau takdir seorang wanita dari Allah SWT. Hal ini yang menjadikan wanita lebih istimewa. Dibalik segala ketetapan yang telah ditentukan oleh Allah SWT tentunya ada hikmah yang dapat diambil. Oleh karena itu, sabar dalam menghadapi haid yang merupakan takdir seorang wanita dari Allah SWT merupakan salah satu bentuk keimanan serta rasa syukur bagi seorang wanita muslim.

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pelajar kelas XI SMA Kharisma Bangsa. Maka dari itu disarankan untuk lebih memperhatikan jenis dan durasi aktivitas fisik yang dilakukan agar tidak berdampak pada ketidakteraturan siklus menstruasi.

DAFTAR PUSTAKA

Armuyanti, L., Damayanti, P. and Damayanti, P. 2021. "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 2 Singaraja", *Jurnal Media Kesehatan*, 14(1), pp. 75-87. doi:

<https://doi.org/10.33088/jmk.v14i1.630>

Hasanah, A., 2018. Tiga Manfaat dan Hikmah Haid Bagi Perempuan. [online] Islami.co. Available at: <<https://islami.co/tiga-manfaat-dan-hikmah-haid-bagi-perempuan/>> [Accessed 22 August 2022].

Kementerian Kesehatan RI. 2018. *Pentingnya Menjaga Kesehatan Reproduksi Saat Menstruasi*. Available at: <https://promkes.kemkes.go.id/pentingnya-menjaga-kesehatan-reproduksi-saat-menstruasi>

Krisna, A., Prastiwi, I. dan Iskandar, M., 2019. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas XI Di SMAN 3 Cikarang Utara Kabupaten Bekasi Tahun 2019*. [online] E-journal.akperakbid-bhaktihusada.ac.id. Available at: <<http://e-journal.akperakbid-bhaktihusada.ac.id/index.php/jurnal/article/view/71>> [Accessed 9 November 2021].

Kuhlmann, A., Henry, K. and Wall, L., 2017. *Menstrual Hygiene Management in Resource-Poor Countries. Obstetrical & Gynecological Survey*, 72(6), pp.356-376.

Kusumawati, D., Indanah, I., Faridah, U. and Ardiyati, R., 2021. *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi pada Siswi MA Ma'ahid Kudus*. [online] Repository.urecol.org. Available at: <<http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/1500>> [Accessed 16 December 2021].

Marliyana, L. 2016. *Hubungan Pola Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri*

- Disekolah Menengah Atas Panjura Malang* (Doctoral dissertation, Universitas Brawijaya).
- Naibaho, W. N. K. 2014. *Hubungan antara Tingkat Aktivitas Fisik dan Siklus Menstruasi pada Remaja di SMA Warga Kota Surakarta*.
- Prayuni, E., Imandiri, A. dan Adianti, M. 2018. *Terapi Menstruasi Tidak Teratur Dengan Akupunktur Dan Herbal Pegagan (Centella Asiatica (L.))*. Available at: <https://e-journal.unair.ac.id/JVHS/article/view/11468>
- Prestyani, N. D., Rumpiati, R., & Yunitasari, N. 2017. *Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri*. 2-Trik: Tunas-Tunas Riset Kesehatan, 7(3), 201-204.
- Proverawati, A., Misaroh, S., 2009. *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Riskesmas, 2018, Laporan Nasional Riskesmas 2018, 53(9), pp. 181-222. Available at: <http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK.No.57.Tahun.2013.tentang.PTRM.pdf>
- Rizqa, H., 2020. *Tiga Olahraga yang Dicontohkan Rasulullah* [Republika Online. [online] Republika Online. Available at: <<https://www.republika.co.id/berita/q926ot458/tiga-olahraga-yang-dicontohkan-rasulullah>> [Accessed 27 August 2022].
- Sahmin. 2017. *Prevalensi Gangguan Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMK YPKK 1 Sleman*. [online] Repository.unjaya.ac.id. Available at: <<http://repository.unjaya.ac.id/2436/2/SAHMIN%20%28114118%29.pdf>> [Accessed 10 November 2021].
- Yolandiani, R., Fajria, L. dan Putri, Z., 2021. *Faktor - faktor yang mempengaruhi ketidakteraturan Siklus menstruasi pada remaja*. [online] Scholar.unand.ac.id. Available at: <<http://scholar.unand.ac.id/67973/6/manuscript%20rani.pdf>> [Accessed 9 November 2021].
- Zulvi, F., 2021. *5 Jenis Olahraga yang Dianjurkan Rasulullah, Ada Berkuda dan Memanah!*. [online] Orami.co.id. Available at: <<https://www.arami.co.id/magazine/olahraga-yang-dianjurkan-rasulullah>> [Accessed 27 August 2022].