

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN GANGGUAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI POLITEKNIK 'AISYIYAH SUMATERA BARAT

Meta Rikandi¹⁾, Sri Astuti²⁾

¹Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Politeknik 'Aisyiyah Sumatera Barat
email: meta.rikandi@gmail.com

²Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Politeknik 'Aisyiyah Sumatera Barat
email: Sri488168@gmail.com

Abstract

Based on the results of preliminary data research with female students at the Polytechnic 'Aisyiyah, West Sumatra, 5 out of 10 female students said that their menstruation was irregular and the volume of blood released was not always the same as the previous cycle. This Research Aims To Know The Relationship Of Physical Activity And Anxiety Levels With Menstrual Cycle Disorders In Students At 'Aisyiyah Polytechnic West Sumatra In 2022. This type of research is an analytical method with a cross sectional approach. Data collection was carried out on July 13-20 2022 at the Polytechnic campus of 'Aisyiyah West Sumatra. The population in this study were 72 people, and 72 people were willing to be respondents. The data analysis used is univariate and bivariate analysis. The results showed that 42 people (58.3%) had poor physical activity, 23 people (31.9%) did not have a golden level, 41 people (56.9%) did not experience menstrual cycle disorders. The results of statistical tests found a significant relationship between physical activity and menstrual cycle disorders in female students and a significant relationship was found between physical activity and menstrual cycle disorders in female students at the Aisyiyah Polytechnic, West Sumatra

Keywords: *Physical Activity, Anxiety Levels and Menstrual Cycle Disorders*

Abstrak

Berdasarkan hasil data awal penelitian dengan mahasiswa di Politeknik 'Aisyiyah Sumatera Barat 5 dari 10 mahasiswa, mengatakan kalau menstruasi yang mereka alami tidak teratur dan volume darah yang di keluarkan tidak selalu sama dengan siklus sebelumnya. Penelitian Ini Bertujuan Untuk Mengetahui Hubungan Aktivitas Fisik Dan Tingkat Kecemasan Dengan Gangguan Siklus Mentrusi Pada Mahasiswa Di Politeknik 'Aisyiyah Sumatera Barat Tahun 2022. Jenis penelitian ini adalah metode analitik dengan pendekatan cross Sectional. Pengambilan data dilakukan tanggal 13-20 Juli 2022 di kampus Politeknik 'Aisyiyah Sumatera Barat. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 72 orang dan yang bersedia menjadi responden yaitu sebanyak 72 orang. Analisa data yang digunakan yaitu analisa univariat dan bivariat. Hasil penelitian di dapatkan aktivitas fisik sebanyak 42 orang (58,3%) memiliki aktivitas kurang baik, sebanyak 23 orang (31,9%) tidak memiliki tingkat keemasan, sebanyak 41 orang (56,9%) tidak terjadi gangguan siklus menstruasi. Hasil uji statistik didapatkan hubungan bermakna antara aktivitas fisik dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswa dan didapatkan hubungan bermakna aktivitas fisik dengan gangguan siklus mentruasi pada mahasiswa di Politeknik Aisyiyah Sumatera Barat.

Kata kunci: *Aktivitas Fisik, Tingkat Kecemasan dan Gangguan Siklus Menstruasi*

1. PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan pendarahan karena meluruhnya lapisan endometrium yang terjadi secara periodik. Jarak antara menstruasi satu dengan menstruasi berikutnya disebut siklus menstruasi, menstruasi yang dikatakan teratur apabila setiap bulannya memiliki rentang waktu antara 21-35 hari, dengan rata-rata siklus menstruasi 28 hari. Lama waktu jika dikatakan menstruasi teratur adalah 3-7 hari. Pada umumnya kurang dari 15% perempuan usia reproduksi dengan siklus menstruasi teratur dan waktunya pas dengan 28 hari (Yudita, Yanis, & Iryani, 2017). Siklus menstruasi tersebut dibagi menjadi dua siklus ada siklus menstruasi teratur dan siklus menstruasi tidak teratur. Menstruasi dikatakan tidak teratur apabila rentang waktunya kurang dari 21-35 hari dan lebih dari 28 hari. Menstruasi dikatakan tidak teratur apabila waktunya lebih dari 7 hari. Siklus menstruasi dikelompokan tidak teratur jika lamanya menstruasi beubah-rubah setiap bulannya dan volume darah berubah-rubah (Prayuni, A, & Adianti, 2018).

Masalah kesuburan merupakan salah satu akibat dari siklus menstruasi yang tidak teratur. Hormon yang tidak seimbang saat menstruasi tidak teratur akan berdampak pada kesuburan seseorang perempuan. Gangguan siklus menstruasi juga merupakan indikator yang menunjukkan adanya gangguan pada sistem reproduksi yang dapat dihubungkan dengan peningkatan risiko berbagai penyakit seperti kanker rahim (Anindita, 2017).

Data WHO (2018) menyebutkan bahwa 80% perempuan didunia mengalami menstruasi tidak teratur. Menurut Data Riset Kesehatan Dasar (Kementerian Kesehatan RI, 2018) dimana sebanyak 11,7% remaja indonesia mengalami menstruasi tidak teratur dan sebanyak 14,9% didaerah perkotaan di presentasi tidak mencapai 15,8% di Wilayah DIY. Berdasarkan peraturan pemerintah Republik Indonesia Nomor 61 Tahun 2014 tentang kesehatan Reproduksi dalam pasal 11 dijelaskan bahwa pemerintah menerapkan Pelayanan Kesehatan yang bertujuan untuk mempersiapkan remaja agar menjalani kehidupan reproduksi yang sehat dan

bertanggung jawab. Pemerintah dalam hal ini berupaya untuk meningkatkan kualitas Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR) di semua tempat pelayanan kesehatan. Peran perawat dalam membantu PKPR adalah memberikan pendidikan kesehatan serta konseling mengenai kesehatan reproduksi remaja yang didalamnya termasuk gangguan siklus menstruasi. Perawat juga dituntut untuk menyampaikan informasi dengan jelas, benar dan tepat.

Berdasarkan hasil data awal penelitian dengan mahasiswa di Politeknik „Aisyiyah Sumatera Barat 5 dari 10 mahasiswa ,5 dari prodi keperawatan 3 dari prodi k3 dan 4 dari prodi bisnis jasa makanan mengatakan kalau menstruasi yang mereka alami tidak teratur dan volume darah yang di keluarkan tidak selalu sama dengan siklus sebelumnya. Dari lima orang tersebut ada satu orang yang mengatakan kalau siklus menstruasinya ada yang siklus panjang menstruasinya kadang lebih dari tujuh hari penyebabnya yaitu dari hormon nya sendiri, ada juga mereka yang mengatakan kalau menstruasinya hanya datang sekali tiga bulan penyebabnya kalau mereka lagi banyak fikiran dan stres hal yang banyak terjadi pada siklus menstruasi mahasiswa mereka mengatakan kalau menstruasi mereka tidak teratur terjadi akan mau ujian, banyak fikiran menstruasi mereka akan lambat datang dari siklus sebelumnya.

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah metode analitik dengan pendekatan cross sectional, dimana penelitian ini bertujuan Untuk melihat hubungan dari variabel-variabel. Pada penelitian bermaksud untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dan tingkat kecemasan dengan kejadian siklus menstruasi pada mahasiswa di Politeknik ‘Aisyiyah Sumatera Barat tahun 2022. Penelitian ini dilakukan dari bulan Februari-Agustus 2022. Pengambilan data dilakukan tanggal 13-20 Juli 2022 di Politeknik ‘Aisyiyah Sumatera Barat. Populasi dan sampel pada penelitian ini adalah semua mahasiswa di Politeknik ‘Aisyiyah Sumatera Barat berjumlah 72 orang.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Aktivitas Fisik

Aktivitas Fisik	f	%
Baik	30	41,7
Kurang Baik	42	58,3
Total	72	100

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat dari 72 responden didapatkan aktivitas fisik tertinggi yaitu kurang baik sebanyak 42 orang (58,3%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Kecemasan

Tingkat Kecemasan	f	%
Tidak ada	23	31,9
Ringan	21	29,2
Sedang	14	19,4
Berat	13	18,1
Panik	1	1,4
Total	72	100

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat dari 72 responden didapatkan tingkat kecemasan tertinggi terdapat pada tingkat tidak ada kecemasan sebanyak 23 orang (31,9%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Gangguan Siklus Menstruasi

Gangguan Siklus Menstruasi	f	%
Tidak Terjadi	41	56,9
Terjadi	31	43,1
Total	72	100

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat dari 72 responden didapatkan gangguan siklus menstruasi tertinggi yaitu tidak terjadi sebanyak 41 orang (56,9%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Gangguan Siklus Menstruasi

Aktivitas Fisik	Gangguan Siklus Menstruasi				Total		p-value	
	Tidak Terjadi		Terjadi		f	%		
	f	%	f	%				
Baik	23	76,7	7	23,3	30	41,7	0,009	
Kurang Baik	18	42,9	24	57,1	42	58,3		
Total	41	100	31	100	72	100		

Berdasarkan hasil tabel dapat dilihat bahwa gangguan siklus menstruasi lebih tinggi terjadi pada aktivitas fisik kurang baik dibandingkan dengan aktivitas kurang baik 24 orang (57,1%), aktivitas baik 7 orang (23,3%). Hasil uji *chi-square* didapatkan p-value = 0,009 (*p-value* < 0,05) sehingga terdapat hubungan bermakna antara aktivitas dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswa di Politeknik 'Aisyiyah Sumatera Barat 2022.

Tabel 5. Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Gangguan Siklus Menstruasi

Tingkat Kecemasan	Gangguan Siklus Menstruasi				Total		p-value	
	Tidak Terjadi		Terjadi		f	%		
	f	%	f	%				
Tidak Ada	16	69,6	7	30,4	23	100		
Ringan	14	66,7	7	33,3	21	100		
Sedang	8	57,1	6	42,9	14	100	0,046	
Berat	3	23,1	10	76,9	13	100		
Panik	0	0,0	1	100	1	100		
Total	41	56,9	31	43,1	72	100		

Berdasarkan hasil tabel 5.5 dapat dilihat bahwa gangguan siklus menstruasi lebih tinggi terjadi pada tingkat tidak kecemasan berat 10 orang (76,9%) dibandingkan dengan kecemasan ringan 7 orang (33,3%), kecemasan sedang 6 orang (42,9%), tidak ada kecemasan 7 orang (30,1%). Hasil uji *chi-square* didapatkan p-value = 0,046 (*p-value* < 0,05) sehingga terdapat hubungan bermakna antara tingkat kecemasan dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswa di Politeknik 'Aisyiyah Sumatera Barat 2022.

PEMBAHASAN

Aktivitas Fisik Mahasiswa Politeknik 'Aisyiyah Sumatera Barat Tahun 2022

Berdasarkan hasil penelitian tentang

aktivitas fisik pada mahasiswa di Politeknik Aisyiyah Sumatera Barat didapatkan bahwa dari 72 responden yaitu 30 orang (41,7%) aktivitas baik, 42 orang (58,3%) aktivitas kurang baik. Berdasarkan uraian tentang pertanyaan aktivitas fisik yang dilakukan dengan kriteria berikut, 30 orang (46%) responden jarang melakukan jogging dan 27 orang (41,5%) menjawab kadang-kadang, 38 orang (58,5%) tidak pernah melakukan melakukan senam aerobik dan 16 orang (24,6%) menjawab jarang, 23 orang (35,4%) kadang-kadang berjalan kaki dan naik sepeda untuk pergi ke suatu tempat dan 15 orang (23,1%) menjawab jarang.

Aktivitas fisik adalah segala bentuk gerakan tubuh yang memerlukan pengeluaran energi dan pembakaran kalori, dapat berupa olahraga maupun aktivitas fisik sehari-hari, dilakukan selama sepuluh menit tanpa henti. Sedangkan menurut Kemenkes (2015) aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi atau pembakaran kalori. Aktivitas fisik remaja dapat diukur sebagai pengeluaran kalori (caloric cost), tetapi tidak selalu sesuai karena keuntungan dan efek kesehatan aktivitas fisik melalui pengeluaran energi sebagai contoh lari dengan suatu intensitas tertentu, sedangkan pengeluaran energi rendah contohnya latihan peregangan tidak berhubungan dengan besarnya pengeluaran kalori (Subardja, 2014).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Yuni Purwati(2020), Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di SMK Bumi Puteri kepada 15 responden didapatkan 7 (47 %) orang mengalami aktivitas fisik ringan dan 8 (53%) orang siswi mengalami aktivitas fisik sedang hasil uji chi-square didapatkan hasil χ^2 -value 0.012 ($p < 0,05$) yang berarti terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dan siklus menstruasi di SMK Bumi Puteri. Menurut analisa yang diperoleh peneliti dapat disimpulkan bahwa dari 72 responden yaitu 30 orang (41,7%) aktivitas baik, 42 orang (58,9%) aktivitas kurang baik. Aktivitas baik adalah aktivitas yang dilakukan dapat memberikan dampak positif pada diri sedangkan aktivitas kurang baik adalah aktivitas yang dilakukan banyak

memberikan dampak negatif pada diri kita (Purwati & Muslikhah, 2020).

Tingkat Kecemasan Mahasiswa Politeknik 'Aisyiyah Sumatera Barat Tahun 2022

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan data bahwa 13 orang (18,1%) responden memiliki tingkat kecemasan berat, 23 orang (31,9%) responden tidak ada kecemasan, 21 orang (29,2%) responden memiliki tingkat kecemasan ringan, 14 orang (19,4%) responden memiliki tingkat sedang, dan panik 1 orang (1,5%). Berdasarkan uraian tentang pertanyaan tingkat kecemasan yang dilakukan dengan kriteria berikut 32 orang (49,2%) responden merasa cemas firasat buruk, takut Ketika akan melaksanakan ujian dengan tingkat cemas sedang dan 17 orang (26,2%) menjawab ringan, 29 orang (44,5%) responden merasa tegang, gelisah, gemetar ketika akan melaksanakan praktik labor dengan tingkat cemas sedang dan 10 orang (27,7%) menjawab cemas ringan, 20 orang (30,8%) responden merasa kaku, gertakan gigi, suara tidak stabil Ketika ujian labor dengan cemas tidak ada dan 23 orang (35,4%) menjawab cemas ringan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Ari Muslikah (2020) dengan judul Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dan Tingkat Kecemasan Dengan Kejadian Gangguan Siklus Menstruasi Mahasiswa Keperawatan Universitas Yogyakarta menyatakan bahwa sebagian besar Mahasiswa mengalami kecemasan ringan sebanyak 36 orang (41,4%), mengalami kecemasan sedang 18 orang (20,7%), kecemasan berat 4 orang (4,6%) dan tidak ada kecemasan 29 orang (33,3%). Hasil uji statistik diperoleh P value $< 0,000$ ($0,05$) yaitu 0,010 dan tingkat kepercayaan 95%. Kekuatan korelasi adalah r sebesar 0,732 yang berarti ada hubungan yang signifikan Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dan Tingkat Kecemasan Dengan Kejadian Gangguan Siklus Menstruasi Mahasiswa Keperawatan Universitas Yogyakarta. (Purwati & Muslikhah, 2020)

Gangguan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Politeknik Aisyiyah Sumatera Barat Tahun 2022

Berdasarkan hasil penelitian tentang gangguan siklus menstruasi pada mahasiswa di Politeknik Aisyiyah Sumatera Barat didapatkan bahwa dari 72 responden yaitu 41 orang (56,9%) tidak terjadi gangguan, 31 orang (43,1%) terjadi gangguan siklus menstruasi. Berdasarkan uraian tentang pertanyaan gangguan siklus menstruasi dengan kriteria berikut 53 orang (81,5%) responden menjawab ya jarak siklus menstruasi antara 21-35 hari dan 12 (18,5%) orang responden menjawab tidak. Menstruasi atau menarche adalah perdarahan dari uterus karena perubahan hormonal yang teratur atau berdaur teratur, kira-kira empat minggu sekali. Menstruasi adalah pelepasan dinding rahim (endometrium) yang disertai dengan perdarahan yang terjadi secara berulang setiap bulannya kecuali pada saat kehamilan. Menstruasi pertama atau menarche paling sering terjadi pada usia 11 tahun, tetapi bisa juga terjadi pada usia 8 tahun atau 16 tahun tergantung faktor-faktor yang memengaruhi kedewasaan atau perkembangan hormon pada gadis itu sendiri (Lubis, 2013).

Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Di Politeknik Aisyiyah Sumatera Barat Tahun 2022

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa gangguan siklus menstruasi lebih tinggi terjadi pada aktivitas fisik kurang baik dibandingkan dengan aktivitas kurang baik 24 orang (57,1%), aktivitas baik 7 orang (23,3%). Hasil uji *chi-square* didapatkan $p\text{-value} = 0,009$ ($p\text{-value} < 0,05$) sehingga terdapat hubungan bermakna antara aktivitas dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswa di Politeknik 'Aisyiyah Sumatera Barat 2022.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mahitala (2015) yang menyebutkan bahwa ada hubungan aktivitas fisik dengan gangguan menstruasi, diperkuat dengan hasil penghitungan uji statistik *chi -square* didapatkan $p\text{-value} 0,008$. Menurut analisa peneliti, diperoleh bahwa adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswa. Dimana salah satu faktor yang mempengaruhi gangguan siklus menstruasi adalah tingkat kecemasan. Serta dalam analisa *chi square* didapatkan $p < 0,05$ artinya terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan siklus menstruasi. Sesuai dari hasil penelitian ini mahasiswa dapat memahami bahwa menstruasi yang tidak teratur dapat

siklus menstruasi aktivitas fisik. Serta dalam analisa *chi square* didapatkan $p < 0,05$ artinya terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi (Anindita, 2017).

Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Di Politeknik Aisyiyah Sumatera Barat Tahun 2022

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa gangguan siklus menstruasi lebih tinggi terjadi pada tingkat kecemasan berat 10 orang (76,9%) dibandingkan dengan kecemasan ringan 7 orang (33,3%), kecemasan sedang 6 orang (42,9%), tidak ada kecemasan 7 orang (30,1%). Hasil uji *chi-square* didapatkan $p\text{-value} = 0,046$ ($p\text{-value} < 0,05$) sehingga terdapat hubungan bermakna antara tingkat kecemasan dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswa di Politeknik 'Aisyiyah Sumatera Barat 2022.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dhongu (2017) juga menyebutkan ada hubungan antara tingkat kecemasan dengan ketidakteraturan menstruasi yang diperkuat dengan hasil analisis uji spearman rank didapatkan nilai korelasi Spearman = 0,097 (Dhongu, Mudayati, & Dewi, 2017). Penelitian yang dilakukan oleh (Mulyati, 2018) juga menyebutkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara tingkat kecemasan dengan siklus menstruasi. Siklus menstruasi adalah sejak hari pertama menstruasi sampai hari pertama menstruasi berikutnya, sedangkan panjang siklus menstruasi adalah jarak antara tanggal mulainya menstruasi yang lalu dan mulainya menstruasi berikutnya. Menurut analisa peneliti, diperoleh bahwa adanya hubungan antara tingkat kecemasan dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswa. Dimana salah satu faktor yang mempengaruhi gangguan siklus menstruasi adalah tingkat kecemasan. Serta dalam analisa *chi square* didapatkan $p < 0,05$ artinya terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan siklus menstruasi. Sesuai dari hasil penelitian ini mahasiswa dapat memahami bahwa menstruasi yang tidak teratur dapat

disebabkan oleh kecemasan (Mulyati, 2018)

4. SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisa dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: terdapat 42 orang (58,3%) mahasiswa melakukan aktivitas yang kurang baik, 23 orang(31,9%) mahasiswa tidak memiliki kecemasan, 41 orang (56,9%) mahasiswa tidak memiliki gangguan siklus menstruasi, terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswa, terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat kecemasan dan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswa di Politeknik Aisyiyah Sumatera Barat Tahun 2022.

REFERENSI

- Anindita, M. (2017). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Gangguan Menstruasi Wanita Pasangan Usia Subur Di Desa Temanggung Kecamatan Kaliangkrik Kabupaten Magelang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.
- Dhongu, L. K., Mudayati, S., & Dewi, N. (2017). Hubungan tingkat kecemasan dengan ketidakteraturan menstruasi pada mahasiswa universitas tribhuwana tunggadewi malang. *Nursing news*.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018, agustus). [Https://promkes.kemkes.go.id/pentingnya-menjaga-kesehatan-reproduksi-saat-menstruasi](https://promkes.kemkes.go.id/pentingnya-menjaga-kesehatan-reproduksi-saat-menstruasi). Retrieved from <https://promkes.kemkes.go.id/>; <https://promkes.kemkes.go.id/pentingnya-menjaga-kesehatan-reproduksi-saat-menstruasi>
- Lubis, N. M. (2013). *Psikologi kespro wanita dan perkembangan reproduksinya ditinjau dari aspek fisik dan psikologi*. Jakarta: kencana prenada media group.
- Mulyati. (2018). *Hubungan tingkat kecemasan dengan ketidakteraturan menstruasi pada mahasiswa div semester viii universitas aisyiyah yogyakarta*. Yogyakarta.
- Prayuni, E. D., A. I., & Adianti, M. (2018). Terapi menstruasi tidak teratur dengan akupunktur dan herbal pegagan (centella asiatica (L.)). *Journal of vocational health*, 86-91.
- Purwati, Y., & Muslikhah, A. (2020). Gangguan siklus menstruasi akibat aktivitas fisik dan kecemasan. *Jurnal kebidanan dan keperawatan 'aisyiyah*, 217-228.
- Subardja, D. (2014). *Obesitas primer pada anak*. Bandung: PT.Kiblat Buku.
- Yudita, N. A., yanis, A., & Iryani, D. (2017). Hubungan antara stres dengan pola siklus menstruasi mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas*.