



HUBUNGAN PERILAKU SEDENTARY DENGAN GANGGUAN MENSTRUASI PADA SISWI SMA NEGERI DI SURAKARTA

Alfida Aulia Rahma Firdausy Nurhaliza, Yuli Kusumawati*

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Jl. A. Yani, Pabelan, Kartasura, Sukoharjo,
Jawa Tengah 57169, Indonesia
*j410200008@student.ums.ac.id

ABSTRAK

Gangguan menstruasi merupakan masalah ginekologi yang perlu perhatian khusus karena dapat mempengaruhi kualitas hidup remaja atau dewasa muda, sebagai tanda penyakit serius. kurangnya aktivitas fisik sehari-hari (sedentary), diduga sebagai penyebab gangguan menstruasi. Perilaku sedentary juga dapat berdampak pada kesehatan reproduksi wanita. Tujuan penelitian adalah menganalisis hubungan antara perilaku sedentary dengan gangguan menstruasi pada siswi SMA Negeri 7 Surakarta. Penelitian obeservasional ini dilakukan dengan pendekatan cross sectional. Populasi penelitian ini sebanyak 600 siswi. Sampel diambil dengan teknik proportional random sampling, dengan jumlah sampel penelitian 247 siswi setelah dilakukan penambahan 10% faktor non responden dan eksklusi sampel sejumlah 5 siswi. Pengumpulan data menggunakan kuesioner yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya pada 10 siswi dari sekolah yang berbed a dengan responden penelitian yang sudah mengalami menstruasi. Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ) yang telah dimodifikasi dengan reliabilitas 0,57 – 0,86 dan memiliki validitas yang baik dan terdiri dari 11 pertanyaan dan kuesioner Gangguan Menstruasi dengan hasil uji reliabilitas sebesar 0,77 dan person reliability sebesar 0,00. Analisis data menggunakan uji Chi square. Hasil penelitian menunjukkan sebagian (50,2%) siswi memiliki perilaku sedentary rendah dan mayoritas (85,4%) mengalami gangguan menstruasi. Penelitian menyimpulkan tidak terdapat hubungan antara perilaku sedentary dengan gangguan menstruasi pada siswi (p -value=0,979).

Kata kunci: hubungan; gangguan menstruasi; sedentary

THE RELATIONSHIP BETWEEN SEDENTARY BEHAVIOR AND MENSTRUAL DISORDERS IN FEMALE STUDENTS OF SURAKARTA PUBLIC HIGH SCHOOL

ABSTRACT

Menstrual disorders are a gynecological problem that requires special attention because it can affect the quality of life of teenagers or young adults, as a sign of serious illness. lack of daily physical activity (sedentary), is thought to be the cause of menstrual disorders. Sedentary behavior can also have an impact on women's reproductive health. The aim of the research is to analyze the relationship between sedentary behavior and menstrual disorders in female students at SMA Negeri 7 Surakarta. This observational research was conducted using a cross sectional approach. The population of this study was 600 female students. The sample was taken using a proportional random sampling technique, with a total research sample of 247 female students after adding 10% non-respondent factors and excluding the sample of 5 female students. Data collection used a questionnaire whose validity and reliability had been tested on 10 female students from different schools from research respondents who had experienced menstruation. The Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ) has been modified with a reliability of 0.57 – 0.86 and has good validity and consists of 11 questions and a Menstrual Disorders questionnaire with a reliability test result of 0.77 and person reliability of 0.00. Data analysis used the Chi square test. The research results showed that most (50.2%) female students had low sedentary behavior and the majority (85.4%) experienced menstrual disorders. The research concluded that there was no relationship between sedentary behavior and menstrual disorders in female students (p -value=0.979).

Keywords: correlation; menstrual disorders; sedentary

PENDAHULUAN

Seiring perkembangan zaman, berbagai bidang di dunia mengalami kemajuan yang mengarah kepada hidup yang lebih mudah hingga mengubah gaya hidup seseorang menjadi sedentary (Kurdaningsih, Sudargo and Lusmilasari, 2016). Perilaku yang menunjukkan sedentary yaitu duduk atau bersandar dan berbaring dengan jangka waktu lama, dimulai saat bangun tidur sehabis hingga datangnya lagi waktu tidur secara terus menerus (Isnawatiningsih, dkk, 2021). Perilaku sedentary banyak terjadi di daerah perkotaan dan lebih sering terjadi pada perempuan (Kemenkes RI, 2013). Penelitian pada mahasiswa di Jakarta menunjukkan potret perilaku sedentary cukup tinggi yaitu mencapai 50,2%. Perilaku sedentary paling banyak terjadi pada mahasiswa yaitu 52,2% dan mahasiswa 38,2%. WHO (World Health Organization) tahun 2018 memperkirakan perilaku sedentary sebagai salah satu faktor risiko yang menyumbang 6% dari total kematian global di seluruh dunia.

Kematangan organ reproduksi remaja perempuan ditandai dengan menstruasi. Secara psikologis remaja juga mengalami perubahan emosi menjadi lebih sensitif (Muniroh, 2017). Menstruasi merupakan bagian integral dari kehidupan wanita di kelompok usia reproduksi (Amu EO and Bamidele JO, 2014). Gangguan menstruasi dikategorikan menjadi tiga, yakni gangguan berdasarkan lama dan jumlah darah saat menstruasi, gangguan siklus menstruasi, dan gangguan lain yang berkaitan dengan menstruasi (Marieb EN dan Hoehn K, 2013). Penelitian pada mahasiswa di Kota Surakarta menyimpulkan remaja putri yang cenderung memiliki perilaku sedentary mengalami peningkatan intensitas nyeri haid saat menstruasi (Dhyana, 2019). Penelitian Anes Rafiqah tahun 2022 menyatakan bahwa terdapat korelasi atau hubungan yang sangat kuat antara sedentary lifestyle dengan intensitas dysmenorrhea dengan nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,930. Penelitian ini dilakukan pada 85 mahasiswa Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya, peneliti menggunakan variabel bebas perilaku sedentary yang merupakan salah satu kategori dari aktivitas fisik dan variabel bebas gangguan menstruasi, sedangkan pada penelitian sebelumnya kebanyakan menggunakan satu jenis dari gangguan menstruasi saja. Berdasarkan data permasalahan reproduksi remaja tahun 2021-2023 per bulan Agustus yang diperoleh dari Puskesmas Jayengan Surakarta, bahwa permasalahan reproduksi remaja putri didominasi oleh gangguan menstruasi. Gangguan lama dan jumlah darah saat menstruasi (menoragia dan hipomenorea) sebanyak 3 kasus (16,6%), 2 diantaranya siswi SMA Negeri 7 Surakarta dan 1 siswi dari SMA Al Islam 1 Surakarta. Gangguan siklus (amenorea, oligomenorea dan polimenorea) sebanyak 10 kasus (55,5%), 5 diantaranya siswi SMA Negeri 7 Surakarta, 3 siswi SMA Al Islam 1 Surakarta, dan 2 siswi SMA Kristen 1 Surakarta. Sedangkan, gangguan lain yang berkaitan dengan menstruasi (dismenorea dan premenstrual syndrome) sebanyak 4 kasus (22,2%), 3 diantaranya siswi SMA Negeri 7 Surakarta dan 1 siswi SMA Kristen 1 Surakarta.

Hasil survei pendahuluan pada 10 siswi, 5 guru mata pelajaran, 4 guru BK (Bimbingan Konseling), dan 10 wali kelas siswi SMA Negeri 7 Surakarta menggunakan via google meeting pada hari Jumat, 6 Januari 2023 menunjukan 6 dari 10 siswi (60%) cenderung berperilaku sedentary di lingkungan sekolah terutama pada saat istirahat. Siswi yang berperilaku sedentary, diantaranya 40% mengalami suasana hati yang berubah-ubah, punggung pegal yang berlangsung 2-4 hari sebelum menstruasi, dan perut bagian bawah kram selama 2-3 hari di awal masa haid. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah hubungan antara perilaku sedentary dengan gangguan menstruasi pada siswi SMA Negeri 7 Surakarta.

METODE

Penelitian observasional ini menggunakan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswi SMA Negeri 7 Surakarta yang berjumlah 600 siswi dan sudah mengalami menstruasi. Jumlah akhir sampel sebanyak 247 responden yang ditentukan dengan rumus lemeshow dengan penambahan 10% faktor non responden sejumlah 23 sampel dan eksklusi sampel 5 siswi karena tidak mengumpulkan kuesioner. Pengambilan sampel menggunakan teknik *proportional random sampling* dengan mengambil perwakilan siswi tiap kelas agar seluruh populasi dapat terwakili.

Variabel bebas penelitian ini adalah perilaku *sedentary* yang diukur dengan mengisi lembar *Adolescent Sedentary Activity Questionnaire* (ASAQ) dalam waktu satu minggu dengan hasil berupa tingkat perilaku *sedentary* yang dimiliki oleh siswi SMA Negeri 7 Surakarta. Dikategorikan rendah, jika jumlah aktivitas *sedentary* < 6620 menit/minggu dan tinggi, jika jumlah aktivitas *sedentary* > 6620 menit/minggu. Uji validitas dan reliabilitas kuesioner ini dilakukan pada 10 siswi dari sekolah yang berbeda dengan responden penelitian. *Adolescent Sedentary Activity Questionnaire* (ASAQ) yang telah dimodifikasi dengan reliabilitas 0,57 – 0,86 dan memiliki validitas yang baik dan terdiri dari 11 pertanyaan. Kuisisioner ASAQ ini sudah ditranslate ke dalam bahasa Indonesia oleh (Firmansyah & Nurhayati, 2020).

Variabel terikat penelitian ini adalah gangguan menstruasi. Diukur menggunakan lembar kuesioner Gangguan Menstruasi dari Nursalsabila (2019) dengan hasil berupa frekuensi siswi yang mengalami gangguan menstruasi, jika tidak memenuhi karakteristik menstruasi normal dan tidak, jika memenuhi karakteristik menstruasi normal, serta jenis gangguan menstruasi yang dialami siswi antara lain; gangguan lama dan jumlah darah saat menstruasi (*menoragia* dan *hipomenorea*), gangguan siklus menstruasi (*amenorea*, *polimenorea*, dan *oligomenorea*), dan gangguan lain (*dismenorea* dan *premenstrual syndrome*). Uji reliabilitas kuesioner ini dilakukan pada 10 siswi dari sekolah yang berbeda dengan responden penelitian yang sudah mengalami menstruasi. Kuesioner Gangguan Menstruasi dengan hasil uji reliabilitas sebesar 0,77 dan person reliability sebesar 0,00. Nilai ini kurang dari 3,00 yang menunjukkan bahwa reliabilitas kuesioner gangguan menstruasi rendah. Hal ini menunjukkan tingkat kesukaran butir pertanyaan dan sampel penelitian memiliki jangkauan sempit dan kurang mampu memperoleh data yang konsisten. Apabila pertanyaan yang sama diajukan kembali maka kemungkinan jawabannya tidak akan sama seperti jawaban sebelumnya. Hal ini dapat disebabkan oleh jumlah sampel yang sedikit pada uji reliabilitas. Teknik analisis data menggunakan uji *chi square*.

HASIL

Tabel 1.
Karakteristik Responden

Karakteristik	f	%
Usia		
14 tahun	5	2
15 tahun	72	29,1
16 tahun	81	32,8
17 tahun	79	32,0
18 tahun	9	3,6
19 tahun	1	0,4
Minimum		14
Maksimum		19
Rata-rata		16
Standar Deviasi		0,934

Karakteristik	f	%
Angkatan		
Kelas 10	78	31,6
Kelas 11	80	32,4
Kelas 12	89	36
Usia <i>Menarche</i>		
9 tahun	3	1,2
10 tahun	21	8,5
11 tahun	47	19
12 tahun	81	32,8
13 tahun	64	25,9
14 tahun	23	9,3
15 tahun	8	3,2
Minimum		9
Maksimum		15
Rata-rata		12
Standar Deviasi		1,244

Tabel 1 menggambarkan usia responden bervariasi mulai dari 14 - 19 tahun. Paling siswi berusia 16 tahun sebanyak 81 (32,8%), hanya sebagian kecil siswi berusia 19 tahun sebanyak 1 orang (0,4%). Menurut usia menarche, sebanyak 81 siswi (32,8%) mengalami menarche pada usia 12 tahun.

Tabel 2.
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Perilaku *Sedentary* dan Sebaran Pada Setiap Angkatan

Karakteristik	f	%				
Perilaku <i>Sedentary</i>						
Rendah	124	50,2				
Tinggi	123	49,8				
Perilaku <i>Sedentary</i> Setiap Angkatan						
	Kelas 10		Kelas 11		Kelas 12	
	f	%	f	%	f	%
Rendah	35	14,2	39	15,8	50	20,2
Tinggi	43	17,4	41	16,6	39	15,8

Tabel 2 menggambarkan dari 247 responden 124 responden (50,2%) diantaranya memiliki perilaku sedentary rendah dan 123 responden (49,8) memiliki perilaku sedentary tinggi. Sebaran perilaku Sedentary berdasarkan angkatan, dari 124 responden yang memiliki perilaku sedentary rendah, distribusi terbanyak pada kelas 12 yakni sebanyak 50 responden (20,2%). Sedangkan, perilaku sedentary tinggi paling banyak dimiliki oleh kelas 10, yakni sebanyak 43 responden (17,4%).

Tabel 3 menggambarkan gangguan menstruasi terjadi sebanyak 211 responden (85,4%) dari 247 responden. Berdasarkan kategori gangguan menstruasi, mayoritas responden mengalami gangguan siklus menstruasi sebanyak 92 responden (43,6%). Berdasarkan jenis gangguan menstruasi, gangguan menstruasi yang paling banyak dialami responden adalah amenorea, yakni sebanyak 37 responden (17,5%). Sebaran gangguan menstruasi responden berdasarkan masing-masing angkatan diperoleh bahwa mayoritas responden yang mengalami gangguan menstruasi pada kelas 12 sebanyak 75 responden (30,4%). Distribusi pada setiap angkatan berdasarkan jenis gangguan menstruasi pada kelas 10 yakni amenorea dengan jumlah 18 responden (8,5%).

Tabel 3.
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Gangguan Menstruasi dan Jenisnya serta Sebaran Pada Setiap Angkatan

Karakteristik	f	%				
Gangguan Menstruasi						
Ya	211	85,4				
Tidak	36	14,6				
Kategori Gangguan Menstruasi						
Gangguan lama dan jumlah darah saat menstruasi	61	28,9				
Gangguan siklus menstruasi	92	43,6				
Gangguan lain yang berhubungan dengan menstruasi	58	27,5				
Jenis Gangguan Menstruasi						
<i>Menoragia</i>	29	13,7				
<i>Hipomenorea</i>	32	15,2				
<i>Amenorea</i>	37	17,5				
<i>Polimenorea</i>	31	14,7				
<i>Oligomenorea</i>	24	11,4				
<i>Dismenorea</i>	30	14,2				
<i>Premenstrual syndrome</i>	28	13,3				
Gangguan Menstruasi Setiap Angkatan						
	Kelas 10	Kelas 11	Kelas 12			
	f	%	f	%	f	%
Ya	66	26,7	70	28,3	75	30,4
Tidak	12	4,9	10	4	14	5,7
Jenis Gangguan Menstruasi Setiap Angkatan						
	Kelas 10	Kelas 11	Kelas 12			
	f	%	f	%	f	%
<i>Menoragia</i>	9	4,3	8	3,8	12	5,7
<i>Hipomenorea</i>	12	5,7	9	4,3	11	5,2
<i>Amenorea</i>	18	8,5	11	5,2	8	3,8
<i>Polimenorea</i>	8	3,8	11	5,2	12	5,7
<i>Oligomenorea</i>	8	3,8	5	2,4	11	5,2
<i>Dismenorea</i>	5	2,4	12	5,7	13	6,2
<i>Premenstrual syndrome</i>	6	2,8	14	6,6	8	3,8

Tabel 4.
Tabulasi Silang Perilaku Sedentary dengan Gangguan Menstruasi

Karakteristik	f	%				
Perilaku <i>Sedentary</i>						
Rendah	124	50,2				
Tinggi	123	49,8				
Perilaku <i>Sedentary</i> Setiap Angkatan						
	Kelas 10	Kelas 11	Kelas 12			
	f	%	f	%	f	%
Rendah	35	14,2	39	15,8	50	20,2
Tinggi	43	17,4	41	16,6	39	15,8

Tabel 4 menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki perilaku sedentary dengan kategori rendah dan mengalami gangguan menstruasi sebanyak 211 responden (85,4%). Berdasarkan hasil analisis bivariat menggunakan uji chi square dengan tingkat keyakinan 95 %, $\alpha = 0,05$ menunjukkan $P = 0,979$.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat usia responden bervariasi mulai dari 14 - 19 tahun. Paling siswi berusia 16 tahun sebanyak 81 (32,8%), hanya sebagian kecil siswi berusia 19 tahun sebanyak 1 orang (0,4%). Menurut usia menarche, sebanyak 81 siswi (32,8%) mengalami

menarche pada usia 12 tahun. Usia menarche paling awal 9 tahun sebanyak 3 responden (1,2%) dan usia menarche paling akhir pada usia 15 tahun sebanyak 8 siswi (3,2%). Hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan Aditiara pada mahasiswi keperawatan S1 angkatan 2015 di Universitas Muhammadiyah Surakarta yang menyatakan usia menarche dibagi menjadi tiga kategori yaitu menarche dini (<12 tahun), menarche normal (13-14 tahun), dan menarche lama (>15 tahun). Normalnya seorang wanita mengalami menarche yaitu pada umur 13-14 tahun (Aditiara, 2016).

Perilaku Sedentary

Berdasarkan tabel 2, dari 247 responden 124 responden (50,2%) diantaranya memiliki perilaku sedentary rendah dan 123 responden (49,8) memiliki perilaku sedentary tinggi. Sebaran perilaku Sedentary berdasarkan angkatan, dari 124 responden yang memiliki perilaku sedentary rendah, distribusi terbanyak pada kelas 12 yakni sebanyak 50 responden (20,2%). Sedangkan, perilaku sedentary tinggi paling banyak dimiliki oleh kelas 10, yakni sebanyak 43 responden (17,4%). Dapat disimpulkan bahwa siswi SMA Negeri 7 Surakarta memiliki perilaku sedentary dengan kategori rendah dan tinggi yang hampir setara dalam kesehariannya.

Sesuai dengan penelitian yang dilakukan S Maria Veronika (2019) yang mengatakan bahwa remaja putri di SMA Swasta Santa Lusia Sei Rotan hampir seluruhnya mengalami perilaku sedentary. Begitu juga dengan penelitian yang dilakukan Firmansyah & Nurhayati (2021) yang menyatakan bahwa hasil rata-rata sedentary lifestyle pada siswi SMP sebesar 582 menit/hari atau sebesar 9,7 jam/hari dan dalam kategori tinggi sebesar 85% sedentary lifestyle. Dari kedua data di atas, peneliti mengasumsikan bahwa perilaku sedentary perempuan tak lepas dari tradisi budaya yang cenderung membatasi anak perempuan untuk selalu berada didalam rumah, karena dianggap tidak aman jika perempuan diluar rumah. Sedangkan bukti terbaru menunjukkan terlalu lama menetap dapat menimbulkan resiko kesehatan yang luas, misalnya terlalu sering duduk (kurang gerak) dapat menimbulkan masalah kesehatan yang berbahaya seperti obesitas, aterosklerosis, fraktur, serta diabetes (Chalil, 2021).

Gangguan Menstruasi

Dalam tabel 3 menjelaskan bahwa gangguan menstruasi dikategorikan menjadi tiga, yakni gangguan berdasarkan lama dan jumlah darah saat menstruasi, gangguan siklus menstruasi, serta gangguan lain yang berkaitan dengan menstruasi. Gangguan lama dan jumlah darah saat menstruasi terdiri dari menoragia dan hipomenorea, gangguan siklus menstruasi terdiri dari amenorea, oligomenorea dan polimenorea, sedangkan gangguan lain yang berkaitan dengan menstruasi adalah dismenorea dan premenstrual syndrome (PMS). Kejadian gangguan menstruasi pada siswi SMA Negeri 7 Surakarta pada tahun 2023 terjadi sebanyak 211 responden (85,4%) dari 247 responden. Berdasarkan kategori gangguan menstruasi, mayoritas responden mengalami gangguan siklus menstruasi sebanyak 92 responden (43,6%). Berdasarkan jenis gangguan menstruasi, gangguan menstruasi yang paling banyak dialami responden adalah amenorea, yakni sebanyak 37 responden (17,5%) sedangkan jenis gangguan menstruasi yang paling sedikit dialami adalah oligomenorea sebanyak 24 responden (11,4%).

Sebaran gangguan menstruasi responden berdasarkan masing-masing angkatan diperoleh bahwa mayoritas responden yang mengalami gangguan menstruasi pada kelas 12 sebanyak 75 responden (30,4%), sedangkan responden yang paling sedikit mengalami gangguan menstruasi yakni kelas 10 sebanyak 66 responden (26,7%). Distribusi pada setiap angkatan berdasarkan jenis gangguan menstruasi pada kelas 10 yakni amenorea dengan jumlah 18 responden (8,5%), pada kelas 11 yakni premenstrual syndrome dengan jumlah 14 responden

(6,6%), dan pada kelas 12 jenis gangguan menstruasi yang paling banyak dialami adalah dismenorea dengan jumlah 13 responden (6,2%).

Tingginya angka kejadian gangguan menstruasi di kalangan remaja ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mira Miraturrofi'ah (2020) diketahui bahwa, prevalensi gangguan menstruasi terjadi pada 93,13 % dari 102. Penelitian yang dilakukan oleh S. Milla, dkk. ditemukan hasil lebih dari 90% responden remaja mengalami gangguan menstruasi (Milla et al., 2018). Gangguan menstruasi pada remaja terjadi melebihi setengah dari keseluruhan jumlah sampel yang dilibatkan, hal ini menunjukkan bahwa angka kejadian gangguan menstruasi masih sangat tinggi, dan masih perlu banyak hal yang dilakukan untuk mengatasi permasalahan tersebut. Hal yang dapat dilakukan untuk mengurangi angka kejadian tersebut antara lain; memberikan edukasi terkait menstruasi dan gangguannya, menyediakan program KIE di sekolah melalui organisasi sekolah yang sudah ada seperti PMR atau dari bidang UKS sekolah, serta menyediakan media edukasi KIE berupa poster dan leaflet tentang manajemen menstruasi.

Melihat usia responden yang kebanyakan ada pada rentang usia 14-19 tahun, ada kemungkinan faktor tersebut menjadi penyebab tingginya kejadian gangguan menstruasi. Hal ini disebabkan karena rentang usia mereka, koordinasi antara hipotalamus, hipofise, hormonal dan organ-organ pendukung lainnya belum sepenuhnya berfungsi dengan maksimal. Sehingga wajar apabila terdapat ketidak seimbangan yang akhirnya menyebabkan tingginya kejadian gangguan menstruasi pada siswi remaja disana. Keadaan menstruasi yang tidak teratur pada masa 3-5 tahun setelah menarche dan pramenopause (sekitar 3-5 tahun menjelang menopause) merupakan keadaan yang lazim dijumpai (Lubis et al., 2017).

Shadia dalam penelitiannya mengemukakan bahwa, dibutuhkan waktu kurang lebih dua tahun dari usia menarche bagi seorang remaja putri untuk mendapatkan siklus yang teratur dan stabil. Karena pada siklus-siklus awal, ada kemungkinan menstruasi remaja putri hanya bersifat anovulatoar (tidak adanya ovulasi). Selain itu, gangguan menstruasi juga dapat disebabkan oleh faktor-faktor lainnya. Faktor-faktor tersebut seperti aktifitas, genetik, tingkat stress yang tinggi, dan adanya penyakit serta adanya status gizi yang tidak normal (underweight atau overweight) (Mahitala, 2015).

Hubungan Perilaku Sedentary dengan Gangguan Menstruasi

Berdasarkan tabel distribusi silang antara perilaku sedentary dengan gangguan menstruasi pada siswi SMA Negeri 7 Surakarta menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki perilaku sedentary dengan kategori rendah dan mengalami gangguan menstruasi sebanyak 211 responden (85,4%). Berdasarkan hasil analisis bivariat menggunakan uji chi square dengan tingkat keyakinan 95 %, $\alpha = 0,05$ menunjukkan $P = 0,979$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa $P > \alpha$ ($P > 0,05$) dengan kata lain H_0 diterima dan H_1 ditolak, artinya tidak ada hubungan antara perilaku sedentary dengan gangguan menstruasi pada siswi SMA Negeri 7 Surakarta. Sejalan dengan penelitian Ni Kadek dan Susy (2016) yang menyatakan bahwa tidak didapatkan hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan gangguan menstruasi dan didapatkan nilai $p = 0,214$. Baik yang aktif, kurang aktif maupun Sedentary sama-sama mengalami gangguan menstruasi yang sangat tinggi pada siswi peserta Ujian Nasional di SMA Negeri 1 Melaya Kabupaten Jembrana. Pada penelitian P. Anindita, dkk. (2016) bahwa berdasarkan hasil uji statistik menggunakan chi square tidak ditemukan adanya hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan gangguan menstruasi ($p=0,846$) pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan diketahui bahwa siklus menstruasi tidak teratur lebih banyak terjadi pada responden

dengan aktivitas fisik ringan (52,8%) dibandingkan responden dengan aktivitas fisik sangat ringan (7,4%). Hasil uji chi Square didapat nilai p yakni 0,228 ($p > 0,05$) yang berarti bahwa tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dan siklus menstruasi. Hal ini berarti bahwa aktivitas fisik tidak mempengaruhi siklus menstruasi responden baik responden yang memiliki tingkat aktivitas fisik ringan maupun sangat ringan.

Hasil berbeda ditunjukkan penelitian Anes Rafiqah tahun 2022 yang menyatakan bahwa didapat nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,930 artinya terdapat korelasi atau hubungan yang sangat kuat antara sedentary lifestyle dengan intensitas dysmenorrhea. Penelitian ini dilakukan pada 85 mahasiswa Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret. Gangguan menstruasi yang diteliti oleh Anes hanyalah dysmenorrhea. Pada hasil penghitungan uji statistik chi square yang dilakukan oleh Anindita Mahitala tahun 2015 ditemukan hubungan antara aktivitas fisik dengan gangguan menstruasi wanita pasangan usia subur. Penelitian ini dilakukan pada kelompok wanita pasangan usia subur di Desa Temanggung, Kecamatan Kaliangkrik, Kabupaten Magelang. Berdasarkan kaitan aktivitas fisik dengan gangguan menstruasi wanita pasangan usia subur menunjukkan bahwa persentase kejadian gangguan menstruasi lebih besar pada aktivitas berat (75,8%), sedangkan persentase tidak terjadi gangguan menstruasi lebih besar pada aktivitas ringan dan sedang (66,7%). Aktivitas fisik dilakukan dengan beban berat atau secara berlebihan setiap harinya dapat memberikan dampak yang buruk bagi kesehatan wanita.

Beban berat yang dilakukan akan menimbulkan kelelahan fisik dan mental. Keadaan fisik yang lelah dan emosi yang tidak menentu dapat berpengaruh terhadap siklus menstruasi yaitu terlambatnya menstruasi. Aktivitas fisik yang berat merangsang inhibisi Gonadotropin Releasing Hormon (GnRH) dan aktivitas gonadotropin sehingga menurunkan level dari serum estrogen. Gangguan siklus menstruasi juga dapat terjadi karena aktivitas fisik yang ringan. Aktivitas yang ringan dapat mengakibatkan cadangan energi di jaringan adiposa meningkat yang akan membuat defisit cadangan energi teroksidasi. Hal tersebut nantinya akan menyebabkan siklus menstruasi terganggu. Sedangkan aktivitas fisik yang berat akan merangsang hormon GnRH untuk menurunkan level dari serum estrogen yang akan menyebabkan siklus menstruasi terganggu. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Yuni Purwati (2020) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara siklus menstruasi terhadap aktivitas fisik. Tidak adanya hubungan langsung antara aktivitas fisik dan siklus menstruasi dapat disebabkan karena beban aktivitas responden yang mayoritas tergolong ringan dan adanya faktor-faktor lain yang menyertai aktivitas fisik dalam mempengaruhi siklus menstruasi. Faktor-faktor tersebut antara lain status gizi yang tidak normal, dan asupan zat gizi yang kurang.

SIMPULAN

Rata-rata siswi SMA Negeri 7 Surakarta berusia 16 tahun dengan standar deviasi 0,934 dan memiliki usia menarche dini yakni usia 12 tahun dengan standar deviasi 1,244. Siswi SMA Negeri 7 Surakarta 50,2% diantaranya memiliki perilaku sedentary rendah dan sebanyak 49,8% berperilaku sedentary tinggi. Prevalensi gangguan menstruasi pada siswi SMA Negeri 7 Surakarta sebesar 85,4%. Berdasarkan kategori gangguan menstruasi, mayoritas responden mengalami gangguan siklus menstruasi sebanyak 43,6%. Berdasarkan jenis gangguan menstruasi, yang paling banyak dialami responden adalah amenorea, yakni sebanyak 17,5% sedangkan yang paling sedikit dialami adalah oligomenorea sebanyak 11,4%. Berdasarkan hasil penelitian ini, tidak terdapat hubungan yang bermakna antara perilaku sedentary dengan gangguan menstruasi pada siswi SMA Negeri 7 Surakarta ($p\text{-value}=0,979$).

DAFTAR PUSTAKA

- Aditiara, B. (2016). Hubungan Antara Usia Menarche dengan Dysmenorrhea Primer (Vol. 4, Issue 1). Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Amu EO, Bamidele JO. Prevalence Of Menstrual Disorders Among Adolescent Girls in Osogbo, South Western Nigeria. *Int J Adolesc Med Health* 2014; 26:4:49-53
- Anindita, P., & Darwin, E. (2016). Hubungan Aktivitas Fisik Harian dengan Gangguan Menstruasi pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. In *Jurnal Kesehatan Andalas* (Vol. 5, Issue 3). <http://jurnal.fk.unand.ac.id>.
- Apriliya, Anes Rafiq. 2022. Hubungan Sedentary Lifestyle dengan Intensitas Dysmenorrhea Pada Mahasiswi Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret. Fak. Kedokteran Universitas Sebelas Maret. <https://digilib.uns.ac.id/dokume.n/detail/90945>
- Chalil, M. J. A. (2021). Tindakan Resusitasi Jantung Paru (RJP) pada Pasien Cardiac Arrest di Masa Pandemi Covid-19.
- Dhyana, Sri P. M. 2019. "Analisis Aktivitas Fisik Harian Terhadap Intensitas Nyeri Haid (dysmenorrhea)." INA-Rxiv. June 25. <https://doi:10.31227/osf.io/2x96v>
- Firmansyah, A. R., & Nurhayati, F. (2021). Hubungan Aktivitas Sedentari dengan Status Gizi Pada Siswi SMP di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal pendidikan olahraga dan kesehatan*, 9(1), 95–99. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikanjasmani/issue/archive>
- Isnawatiningsih, Asih, W., & Dewi, S. (2021). Hubungan Sedentary lifestyle dengan Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia di Wilayah Kerja Puskesmas Nogosari Kabupaten Jember (Vol. 4, Issue 1) [Universitas Muhammadiyah Jember]. <https://doi.org/10.1016/j.jfca.2019.103237>
- Kadek, N., Satya, D., Shita, S., & Purnawati, S. (2016). Prevalensi Gangguan Menstruasi Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pada Siswi Peserta Ujian Nasional Di Sma Negeri 1 Melaya Kabupaten Jembrana. In *JURNAL MEDIKA* (Vol. 5). <https://ojs.unud.ac.id/indexphp/eum>
- Kemenkes. Basic Health Research . 2013 (6). Laporan Nasional Kemenkes. <https://doi.org/>
- Kurdaningsih, S., Sudargo, T., & Lusmilasari, L. (2016). Physical activity and sedentary lifestyle towards teenagers' overweight/obesity status. *International Journal of Community Medicine and Public Health*, 630–635. <https://doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20160623>
- Lubis, I. D., Tetap, D., Kedokteran, F., & Medan, U. (2017). *Jurnal Ilmiah Simantek* Vol.1 No. 2 Juni 2017. 1(2), 165–170.
- Mahitala, A. (2015). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Gangguan Menstruasi Wanita Pasangan Usia Subur Di Desa Temanggung Kecamatan Kaliangkrik Kabupaten Magelang Tahun 2015. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (E-Journal)*, 3(3), 74–80
- Marieb, E.N. and Hoehn, K. (2013) *Effect of Pregnancy on the Mother. Human anatomy and Physiology*. 9th Edition, Pearson Education, New York, 1082-1083.

- Milla, S., Mudayatiningsih, S., & Dewi, N. (2018). Hubungan Obesitas Dengan Gangguan Menstruasi Pada Remaja Putri Di Kelurahan Tlogomas Solagrasia Yakoba Milla 1) , Sri Mudayatiningsih 2) , Novita Dewi 3) 1). *Nursing News : Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 3(1), 72–82.
- Miraturrofi'ah, M., Studi, P., Kebidanan -Institut, D., & Rajawali, K. (n.d.). Kejadian Gangguan Menstruasi Berdasarkan Status Gizi Pada Remaja.
- Muniroh, L. 2017. Hubungan Body image, Asosiasi Emosional, Dan Pola Konsumsi Dengan Status Anemia Pramugari. *Media Gizi Indonesia*. 12(2), 141-148.
- Nursalsabila. (2019). Hubungan Tingkat Stres Terhadap Kejadian Gangguan Menstruasi Pada Mahasiswi Preklinik Di Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2019
- Purwati Y, Muslikhah A. Gangguan Siklus Menstruasi Akibat Aktivitas Fisik dan Kecemasan. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan Aisyiyah*. 2020;16(2):217-28
- S Maria Veronika. (2019). Gambaran Status Gizi, Pola Aktivitas Sedentary Dan Tekanan Darah Pada Remaja Putri Si Sma Swasta Santa Lusia Ser Rotan Tahun 2019.
- World Health Organization. Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health [Internet]. World Health Organization. 2018. Available from: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/en/>