

KORELASI TINGKAT KECEMASAN DAN AKTIFITAS FISIK TERHADAP SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI

Emi Kusumawardani¹

¹Prodi D3 Kebidanan, STIKes Husada Jombang
emikusumawardani80@gmail.com

***Andi Silfiana²**

²Prodi Keperawatan, STIKes Bhakti Pertiwi Luwu Raya
* andisilfiana2007@gmail.com

Ikrawanty Ayu Wulandari³

³Prodi Profesi Bidan, Institut ilmu kesehatan Pelamonia Kesdam XIV Hasanuddin
ikrawanty@gmail.com

Eny Sendra⁴

⁴Prodi Sarjana Terapan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Malang
eny_sendra@poltekkes-malang.ac.id

Coresspondence Author: Andi Silfiana; andisilfiana2007@gmail.com

Abstract: *The physical development of adolescents is not only seen in terms of size, but also functional changes, especially in the reproductive organs. The menstrual cycle in women can be disrupted by anxiety and lack of physical activity. The purpose of the study was to determine the correlation of anxiety levels and physical activity with the menstrual cycle in adolescent girls. The research design used in this study was cross sectional. The research was conducted at 2 high schools in Palopo City in September 2023. The population was all 11th grade adolescent girls. The sample amounted to 60 respondents. The sampling technique used in this study was Simple Random Sampling. Data analysis was performed univariate and bivariate. The results showed a relationship between anxiety level (p value: 0.023) and physical activity (p value: 0.043). It is recommended to the community, especially for adolescent girls who have menstruated, to always improve their knowledge about reproductive health, especially about menstruation to reduce the level of anxiety during menstruation and know what physical activities are good to do during menstruation.*

Keywords: *Physical Activity, Anxiety, Menstruation.*

Abstrak: Perkembangan fisik remaja tidak hanya terlihat dari segi ukuran, tetapi juga adanya perubahan yang terjadi secara fungsional, terutama pada organ reproduksi. Siklus menstruasi pada perempuan dapat terganggu salah satunya adanya kecemasan dan kurangnya aktifitas fisik. Tujuan penelitian untuk mengetahui korelasi tingkat kecemasan dan aktifitas fisik terhadap siklus menstruasi pada remaja putri. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cross sectional*. Penelitian dilakukan di 2 SMA di Kota Palopo pada bulan September tahun 2023. Populasi merupakan seluruh remaja putri kelas 11. Sampel berjumlah 60 responden. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Simple Random Sampling*. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara tingkat kecemasan (p value: 0,023) dan aktifitas fisik (p value: 0,043). Disarankan kepada masyarakat khususnya bagi remaja putri yang telah menstruasi agar senantiasa meningkatkan pengetahuannya mengenai kesehatan reproduksi khususnya mengenai siklus menstruasi untuk mengurangi tingkat kecemasan saat menstruasi serta mengetahui aktivitas fisik apa yang bagus untuk dilakukan saat menstruasi.

Kata Kunci: Aktifitas Fisik, Kecemasan, Menstruasi.

A. Pendahuluan

Menurut data dari *World Health Organization* (WHO) tahun 2018, jumlah remaja di seluruh dunia diperkirakan mencapai sekitar 1,2 miliar jiwa. Angka ini mencerminkan sekitar 18% dari total populasi global, yang berarti bahwa satu dari setiap enam orang di dunia berada dalam kelompok usia remaja. Ini menunjukkan bahwa remaja merupakan kelompok usia yang sangat signifikan dan berkontribusi besar terhadap struktur demografi global. Sementara itu, di Indonesia, menurut data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2020, jumlah penduduk yang termasuk dalam kelompok usia 10 hingga 19 tahun diperkirakan mencapai 44,5 juta jiwa. Jumlah ini setara dengan sekitar 16% dari total populasi Indonesia. Meskipun persentasenya sedikit lebih rendah dibandingkan dengan angka global, data ini tetap menunjukkan bahwa remaja merupakan kelompok penduduk yang besar dan potensial dalam pembangunan bangsa. Sebagian besar penduduk di dunia ada pada usia remaja. *World Health Organization* (WHO) mengartikan remaja berada pada usia 10-19 tahun. Rentang usia remaja menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) yaitu 10 – 24 tahun dan belum pernah menikah. Menurut estimasi Badan Perencanaan Pembangunan Nasional (Bappenas), jumlah remaja Indonesia pada tahun 2019 sebanyak 66.299.100 juta jiwa dengan jumlah remaja perempuan di Indonesia terdaftar sebanyak 32.755.000 jiwa.

Perkembangan fisik remaja tidak hanya terlihat dari segi ukuran, tetapi juga adanya perubahan yang terjadi secara fungsional, terutama pada organ reproduksi. Remaja putri yang telah menstruasi membutuhkan support keluarga karena dengan adanya support keluarga yang diberikan kepada remaja dapat berpengaruh pada kecemasan dan kesiapan remaja putri tersebut. Kecemasan yang berlangsung pada remaja putri dalam menghadapi menstruasi ini dikarenakan ketidaksiapan mental, kurangnya memiliki pengetahuan tentang menstruasi serta kurangnya perilaku yang baik terhadap perubahan fisik dan psikologis yang terjadi

Siklus menstruasi pada perempuan dapat terganggu oleh berbagai faktor, baik yang berasal dari dalam tubuh maupun dari lingkungan sekitar. Beberapa faktor utama yang diketahui dapat memengaruhi keteraturan siklus menstruasi antara lain adalah perubahan berat badan yang signifikan, tingkat kecemasan atau stres psikologis, tingkat aktivitas fisik yang berlebihan atau justru kekurangan aktivitas, pola diet atau asupan makanan yang tidak seimbang, serta paparan terhadap kondisi lingkungan tertentu. Selain itu, gangguan pada fungsi hormon juga menjadi penyebab utama yang turut memengaruhi siklus menstruasi,

Ketidakseimbangan hormon dalam tubuh memiliki hubungan yang sangat erat dengan gangguan menstruasi. Ketidakseimbangan ini dapat dideteksi melalui pemeriksaan laboratorium terhadap kadar hormon-hormon tertentu, seperti estrogen, progesteron, LH, FSH, dan hormon stres seperti kortisol. Salah satu penyebab utama ketidakseimbangan hormon adalah kecemasan yang tinggi dan aktivitas fisik yang tidak sesuai dengan kebutuhan tubuh. Dalam kondisi stres atau cemas, bagian otak yang bernama amygdala—yang merupakan bagian dari sistem limbik dan berperan dalam pengaturan emosi akan menjadi aktif. Aktivasi amygdala ini kemudian akan merangsang hipotalamus untuk melepaskan hormon *corticotropin-releasing hormone* (CRH), yang pada akhirnya memicu rantai respons hormonal lain yang dapat mengganggu keseimbangan hormon reproduksi.

Survei awal yang dilakukan di beberapa SMA di Kota Palopo, Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada 20 siswa di SMA tersebut dengan menggunakan kuesioner HARS untuk tingkat kecemasan didapatkan 10 siswi menderita kecemasan ringan, 7 siswi menderita kecemasan sedang, dan 3 siswi menderita kecemasan berat. Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui korelasi tingkat kecemasan dan aktifitas fisik terhadap siklus menstruasi pada remaja putri.

B. Metodologi Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cross sectional*. Penelitian dilakukan di 2 SMA di Kota Palopo pada bulan September tahun 2023. Populasi merupakan seluruh remaja putri kelas 11. Sampel berjumlah 60 responden. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Simple Random Sampling*. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat.

C. Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Siklus Menstruasi, Tingkat Kecemasan dan Aktifitas Fisik

| No | Variabel | Frekuensi (f) | Persentase (%) |
|--------------------------|------------------|---------------|----------------|
| Siklus Menstruasi | | | |
| 1 | Normal | 55 | 91,7 |
| 2 | Oligomenoreae | 1 | 1,7 |
| 3 | Polimenoreae | 3 | 5 |
| 4 | Amenoreae | 1 | 1,7 |
| Total | | 60 | 100,0 |
| Tingkat Kecemasan | | | |
| 1 | Tidak Cemas | 0 | 0 |
| 2 | Kecemasan Ringan | 2 | 3,3 |
| 3 | Kecemasan Sedang | 23 | 38,4 |
| 4 | Kecemasan Berat | 21 | 35 |
| 5 | Panik | 14 | 23,3 |
| Total | | 60 | 100 |
| Aktifitas Fisik | | | |
| 1 | Aktifitas Ringan | 14 | 23,3 |
| 2 | Aktifitas Sedang | 46 | 76,7 |
| 3 | Aktifitas Berat | 0 | 0 |
| Total | | 60 | 100,0 |

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa mayoritas responden memiliki siklus menstruasi normal berjumlah 55 responden (91,7%). Menurut tingkat kecemasan, mayoritas responden memiliki tingkat kecemasan sedang berjumlah 23 responden (38,4%) dan mayoritas memiliki aktifitas sedang berjumlah 46 responden (76,7%).

Tabel 2. Hasil Analisis Bivariat Tingkat Kecemasan Terhadap Siklus Menstruasi

| Tingkat Kecemasan | Siklus Menstruasi | | | | Total | P value |
|-------------------|-------------------|---------------|--------------|-----------|-----------|---------|
| | Normal | Oligomenoreae | Polimenoreae | Amenoreae | | |
| Tidak Cemas | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Kecemasan Ringan | 1 | 0 | 0 | 1 | 2 | |
| Kecemasan Sedang | 19 | 1 | 3 | 0 | 23 | 0,023 |
| Kecemasan Berat | 21 | 0 | 0 | 0 | 21 | |
| Panik | 14 | 0 | 0 | 0 | 14 | |
| Total | 55 | 1 | 3 | 1 | 60 | |

Tabel diatas menunjukkan hasil analisis hubungan tingkat kecemasan terhadap siklus menstruasi. Dari uji chi square menunjukkan nilai sig yaitu sebesar 0,000 yang artinya hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai $p < 0.05$, dimana berdasarkan hasil uji statistik menunjukkan terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dan siklus menstruasi pada remaja putri. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diketahui bahwa tingkat kecemasan yang dialami oleh siswi remaja bervariasi. Sebagian kecil responden, yaitu sebanyak 2 siswi atau sekitar 4,0%, mengalami kecemasan ringan. Sementara itu, sebanyak 23 siswi atau 38,0% berada dalam kategori kecemasan sedang, dan 21 siswi atau 35,0% mengalami kecemasan berat. Adapun siswi yang mengalami tingkat kecemasan yang paling tinggi, yaitu panik, tercatat sebanyak 14 orang atau sekitar 23% dari total responden. Meskipun terdapat sebagian remaja putri yang tidak menunjukkan gejala kecemasan secara signifikan, masa pubertas tetap merupakan fase perkembangan yang penuh tantangan dan perubahan besar dalam hidup mereka.

Masa pubertas adalah periode transisi yang ditandai dengan perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang terjadi secara simultan. Proses ini dapat menjadi sumber stres tersendiri bagi remaja karena mereka menghadapi berbagai hal baru yang belum pernah dialami sebelumnya. Perubahan ini, baik secara fisik maupun emosional, dapat menjadi pemicu timbulnya kecemasan. Salah satu kekhawatiran utama yang sering dirasakan oleh remaja putri adalah mengenai menstruasi. Saat memasuki masa pubertas, mereka mulai mengalami berbagai perubahan fisik seperti pertumbuhan rambut di area ketiak dan kemaluan, pembesaran payudara, serta datangnya menstruasi untuk pertama kalinya. Semua perubahan ini bisa menimbulkan rasa tidak nyaman, bingung, atau bahkan takut apabila tidak disertai dengan pemahaman dan dukungan yang memadai. Selain perubahan fisik, pubertas juga ditandai dengan gejala emosional yang cukup kuat, seperti perasaan mudah tersinggung, gelisah, atau sensitif terhadap lingkungan sekitar. Dalam upaya menyalurkan emosi tersebut, remaja cenderung lebih sering berbagi perasaan dan pengalaman dengan teman sebaya dibandingkan dengan orang tua atau orang dewasa lainnya. Interaksi sosial pun mengalami perubahan, di mana kelompok teman sebaya menjadi sangat penting dalam kehidupan remaja. Dengan demikian, perubahan fisik, emosional, dan sosial pada masa pubertas saling berkaitan erat dan membentuk suatu dinamika yang kompleks.

Tabel 3. Hasil Analisis Bivariat Aktifitas Fisik Terhadap Siklus Menstruasi

| Aktifitas Fisik | Siklus Menstruasi | | | | Total | P value |
|------------------|-------------------|---------------|--------------|-----------|-------|---------|
| | Normal | Oligomenoreae | Polimenoreae | Amenoreae | | |
| Aktifitas Ringan | 11 | 1 | 2 | 0 | 14 | 0,043 |
| Aktifitas Sedang | 44 | 0 | 1 | 1 | 46 | |
| Aktifitas Berat | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Total | 55 | 1 | 3 | 1 | 60 | |

Tabel diatas menunjukkan hasil analisis hubungan aktivitas fisik terhadap siklus menstruasi. Dari uji chi square menunjukkan nilai nilai sig yaitu sebesar 0,069 yang artinya hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai $p > 0.05$, dimana berdasarkan hasil uji statistik menunjukkan tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dan siklus menstruasi pada remaja putri.

Merujuk hasil penelitian, Siklus menstruasi pada setiap wanita tidaklah sama, karena dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi, salah satunya adalah tingkat aktivitas fisik. Meskipun faktor seperti pola makan, stres, dan kondisi hormonal juga memiliki peran penting, aktivitas fisik merupakan salah satu elemen yang cukup signifikan dalam memengaruhi keteraturan siklus menstruasi. Aktivitas fisik yang dilakukan secara

berlebihan atau terlalu berat dapat menyebabkan gangguan terhadap siklus menstruasi. Ketika tubuh dipaksa bekerja melebihi kapasitasnya, sistem tubuh, terutama sistem hormonal atau endokrin, mengalami tekanan yang dapat mengganggu keseimbangan hormonal. Ketidakseimbangan ini kemudian berdampak langsung pada sistem reproduksi, karena hormon-hormon seperti estrogen dan progesteron yang berperan dalam mengatur siklus menstruasi menjadi terganggu produksinya. Akibatnya, siklus menstruasi bisa menjadi tidak teratur, lebih lama, lebih pendek, atau bahkan tidak terjadi sama sekali (amenore). Kondisi ini umum dijumpai pada wanita yang menjalani pelatihan fisik intensif, seperti atlet, penari profesional, atau mereka yang memiliki kebiasaan olahraga berlebihan tanpa disertai asupan gizi yang cukup. Oleh karena itu, penting bagi setiap wanita untuk menjaga keseimbangan antara aktivitas fisik dan kebutuhan tubuh agar sistem hormonal tetap stabil dan siklus menstruasi berlangsung secara normal.

D. Penutup

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka didapatkan kesimpulan terdapat hubungan tingkat kecemasan dan aktifitas fisik terhadap siklus menstruasi. Disarankan kepada masyarakat khususnya bagi remaja putri yang telah menstruasi agar senantiasa meningkatkan pengetahuannya mengenai kesehatan reproduksi khususnya mengenai siklus menstruasi untuk mengurangi tingkat kecemasan saat menstruasi serta mengetahui aktivitas fisik apa yang bagus untuk dilakukan saat menstruasi.

Daftar Pustaka

- Fernanda, C., Gifari, N., Mulyani, E. Y., Nuzrina, R., & Ronitawati, P. (2021). Hubungan Asupan, Status Gizi, Aktivitas Fisik, Tingkat Stres dan Siklus Menstruasi Atlet Bulutangkis. *Sport and Nutrition Journal*, 3(1), 1-14.
- Firdous, U., Fatima, N., & Yasmeeen, G. (2019). Assessment of anxiety, stress and depression in primary dysmenorrhic females. *International Journal of Endorsing Health Science Research (Ijehsr)*, 7(3),
- Kemenkes RI. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2022*. Kemenkes RI: Jakarta.
- Kolić, P. V., Sims, D. T., Hicks, K., Thomas, L., & Morse, C. I. (2021). Physical activity and the menstrual cycle: A mixed-methods study of women's experiences. *Women in Sport and Physical Activity Journal*, 29(1).
- Laurensius Arliman S et-all, *Legal Assistance for The Poor To Reach Justice*, Jurnal Cendekia Hukum, Volume 7, Nomor 2, 2022 .
- Maria Magareta Hutajulu, *Ilmu Untuk Ilmu Dan Ilmu Untuk Pemecahan Masalah*, Ensiklopedia Of Journal, Vol. 6 No. 3 Edisi 1. 2024
- Maria Margareta Hutajulu, *Space Occupying Lesion*, Ensiklopedia of Journal, Volume 1, Nomor 1, 2018
- Notoatmodjo, S. (2014). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. PT. Rineka Cipta: Jakarta.
- Purwati, Y., & Muslikhah, A. (2021). Gangguan Siklus Menstruasi Akibat Aktivitas Fisik dan Kecemasan. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan Aisyiyah*, 16(2), 217–228. <https://doi.org/10.31101/jkk.1691>
- Rianti, D. (2019). Hubungan antara Kecemasan dan Kadar Kortisol terhadap Kejadian Premenstrual Syndrom. *Jurnal Midwifery*, 1(2)