

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN GANGGUAN MENSTRUASI WANITA PASANGAN USIA SUBUR DI DESA TEMANGGUNG KECAMATAN KALIANGKRIK KABUPATEN MAGELANG TAHUN 2015

Anindita Mahitala

Bagian Biostatistika dan Kependudukan Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Diponegoro Semarang
email : aninditamahitala@gmail.com

ABSTRACT

Physical Activity Related Menstrual Disorders Woman Reproductive Couples In Temanggung Village Kaliangkrik District Magelang Regency In 2015 : Sustainable menstrual disorders caused disruption in reproductive system that lead to various diseases such as increased risk of cervical cancer, breast cancer, and infertility. Women in Temanggung village who do not have a child experienced menstrual disorders by 7 of 10 people, the most influential factor is physical activity .The purpose of this study was to analyze the relationship between physical activity and menstrual disorders to women in productive couples. The method used explanatory research with cross sectional study. The population were women in productive couples who do not have a child, in total of 71 people and those were selected by simple random sampling of 51 people. Data analysis includes univariate and bivariate (descriptive and analytic). The results of the univariate analysis showed the percentage of heavy physical activity at (64,7%) and the percentage of menstrual disorders women in productive couples is (60,8%). Bivariate descriptive analysis showed the greater percentage of menstrual disorders in heavy physical activity at (75,8%), and percentage of menstrual disorders happening was greater in mild and moderate activity is (66,7%). The results of the statistical test Chi square with continuity correction showed that relationship between physical activity and menstrual disorders to women in productive couples is ($p_{value} = 0.008$). Advice given by health workers to women in productive couple in this case is counseling and physical activity measurements. Women in reproductive couple to reduce activity and maintain adequate rest patterns.
Keywords: menstrual disorders, physical activity, woman reproductive couples

PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan suatu fisiologi dalam proses perjalanannya dapat menimbulkan gangguan. Gangguan menstruasi yang terjadi yaitu perubahan siklus haid, perubahan jumlah darah haid, dan gangguan pada siklus dan jumlah darah haid. Gangguan menstruasi yang berkelanjutan menimbulkan terjadinya gangguan sistem reproduksi yang dapat dihubungkan dengan peningkatan risiko berbagai penyakit seperti kanker rahim,

kanker payudara, dan infertilitas. ⁽¹⁾ Data Riskesdas tahun 2010 memperlihatkan persentase kejadian gangguan menstruasi yang tidak teratur di Indonesia sebesar 13,7 %. Di Provinsi Jawa Tengah terlihat bahwa 13,1 % kejadian gangguan menstruasi. ⁽²⁾ Penelitian tahun 2007 di Magelang menjelaskan bahwa siklus menstruasi rata-rata 33,26 hari dengan terpendek 20,50 hari dan siklus menstruasi terpanjang 42,50 hari. ⁽³⁾

Menstruasi perlu diperhatikan oleh wanita Pasangan Usia Subur khususnya wanita karena dengan adanya gangguan menstruasi yang berkelanjutan dapat dihubungkan dengan deteksi infertilitas. Siklus menstruasi yang teratur dapat digunakan sebagai bahan untuk memperkirakan masa subur wanita pada Pasangan Usia Subur. Register data keluarga Badan Pemberdayaan Masyarakat Perempuan dan KB Kabupaten Magelang tahun 2014 menunjukkan bahwa jumlah Pasangan Usia Subur di Kecamatan Kaliangkrik dengan jumlah 11.161 jiwa. Kecamatan Kaliangkrik terdiri dari 20 desa, yang memiliki jumlah Pasangan Usia Subur tertinggi yaitu Desa Temanggung sejumlah 1.468 jiwa.^(4,5)

Siklus menstruasi menunjukkan adanya perkembangan sel telur dan terjadi ovulasi. Akan tetapi kondisi tersebut belum tentu sama antara wanita satu dengan yang lainnya. Ada wanita yang mengalami kondisi yang normal, namun sebagian yang lain memiliki masalah-masalah gangguan menstruasi yang perlu untuk diwaspadai adanya masalah ovulasi atau kondisi medis lainnya. Masalah ovulasi tersebut ditandai dengan Pasangan Usia Subur yang belum memiliki anak. Pasangan Usia Subur yang belum memiliki anak di Desa Temanggung Kecamatan Kaliangkrik Kabupaten Magelang sebesar 71 jiwa. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilaksanakan di Desa Temanggung Kecamatan Kaliangkrik kepada 10 wanita Pasangan Usia Subur, wanita Pasangan Usia Subur yang belum memiliki anak menyatakan bahwa 3 orang mengalami gangguan siklus menstruasi, 2 orang mengalami *dis-menore*, dan 2 orang mengalami

gangguan menstruasi dan *dis-menore*. Sehingga 7 orang dari 10 orang mengalami indikasi gangguan menstruasi.

Penyebab gangguan menstruasi dapat karena kelainan biologik dan psikologik. Kelainan biologik karena adanya disfungsi sistem reproduksi. Sedangkan kelainan psikologik seperti keadaan-keadaan stress dan gangguan emosi. Gangguan menstruasi mempunyai hubungan tertentu terhadap keadaan fisik dan psikologik wanita. Gangguan menstruasi dipengaruhi oleh berat badan, frekuensi olahraga, aktivitas fisik, stress, diet, paparan lingkungan, kondisi kerja, sinkronisasi proses menstruasi, dan gangguan endokrin.⁽⁶⁾ Dari studi pendahuluan yang dilakukan pada wanita Pasangan Usia Subur di desa Temanggung Kecamatan Kaliangkrik Kabupaten Magelang melihat dari faktor status gizi, aktivitas fisik, frekuensi olahraga, dan gaya hidup. Faktor yang paling berkontribusi adalah aktivitas fisik karena aktivitas fisik wanita Pasangan Usia Subur yang mengalami gangguan menstruasi memiliki aktivitas fisik berat antara lain berjalan menanjak menuju sawah yang jauh, memupuk tanaman, menyemprot tanaman, dan menanam sayuran.

Menurut penelitian tahun 1987 di California menjelaskan bahwa 90% memiliki panjang siklus menstruasi antara 20 dan 40. Dalam penelitian tersebut, subjek yang terlibat dalam aktivitas fisik berat memiliki siklus menstruasi lebih pendek (87,5%).⁽⁷⁾ Dalam penelitian lain tahun 2002 di California dan Utah aktivitas fisik berhubungan dengan panjang siklus menstruasi.⁽⁸⁾ Menurut penelitian tahun 2011 di Norwegia, beratnya tingkat aktivitas fisik memiliki hubungan kuat dengan menstruasi yang tidak teratur.⁽¹⁾

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian *Explanatory Research* yang menjelaskan hubungan aktivitas fisik dengan variabel terikat yaitu gangguan menstruasi. Penjelasan hubungan dilakukan dengan pengujian hipotesis, serta pendekatan waktu pengumpulan data menggunakan rancangan potong lintang (*cross sectional study*) dimana data yang menyangkut variabel bebas dan variabel terikat akan dikumpulkan dalam waktu bersamaan.

Populasi merupakan kumpulan lengkap dari seluruh subjek, individu, atau elemen lainnya yang secara implisit akan dipelajari dalam sebuah penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh wanita Pasangan Usia Subur yang belum memiliki anak sejumlah 71 orang.

Sampel adalah sebagian populasi yang digunakan dalam uji untuk memperoleh informasi statistik mengenai keseluruhan populasi. Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian wanita Pasangan Usia Subur dengan sampel minimal sebesar 51 orang. Teknik pengambilan sampel yang dipilih yaitu teknik sampling random sederhana (*Simple Random*

Sampling). Teknik pelaksanaan pengambilan sampel yang dilakukan dengan pengundian.

Sumber data primer terdiri dari aktivitas fisik dan gangguan menstruasi wanita Pasangan Usia Subur. Pengumpulan data primer kuantitatif diperoleh melalui wawancara langsung kepada responden untuk menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan gangguan menstruasi wanita Pasangan Usia Subur. Sumber data sekunder merupakan variabel penting yang digunakan untuk mendukung variabel penelitian antara lain pendidikan orang tua responden, pola konsumsi responden, status gizi responden, dan PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) responden.

Analisis data kuantitatif dimaksudkan untuk mengolah dan mengorganisasikan data, serta menemukan hasil yang dapat dibaca dan dapat diinterpretasikan, meliputi analisis univariat, dengan statistik deskriptif untuk melihat frekuensi dan distribusi variabel bebas, variabel terikat dan analisis bivariat untuk mengetahui hubungan dua variabel berdasarkan tabel 2x2 dan uji *Chi Square* dengan pendekatan koreksi Yate pada taraf signifikansi 5%.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Analisis Univariat

1. Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik wanita Pasangan Usia Subur diukur menggunakan kuesioner IPAQ (*International Physical Activity Questionnaire*). Kuesioner IPAQ berfokus

pada 4 aktivitas yaitu aktivitas yang berhubungan dengan pekerjaan, pemakaian transportasi, pekerjaan rumah, dan waktu luang.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik di Desa Temanggung Kecamatan Kaliangkrik Kabupaten Magelang Tahun 2015

No	Aktivitas Fisik	f	%
1	Aktivitas Ringan dan Sedang	18	35,3
2	Aktivitas Berat	33	64,7
Jumlah		51	100,0
Mean : 3532,87	Median : 3369,0	Min : 1106	Max : 7953

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa persentase aktivitas fisik berat responden lebih dari dua per tiga dari jumlah responden secara keseluruhan (64,7 %). Aktvitas fisik berat lebih berkontribusi pada pekerjaan berat responden (84,0 %).

Pekerjaan responden sebagian besar sebagai petani (49,0%). Kegiatan yang dilakukan antara lain : memanem padi di sawah, berjalan menajak menuju ke sawah dengan membawa pupuk, memupuk tanaman, dan menanam sayur maupun buah-buahan.

2. Gangguan Menstruasi Wanita Pasangan Usia Subur

Gangguan menstruasi wanita Pasangan Usia Subur diukur dengan melihat proporsi kejadian gangguan siklus menstruasi dan *dismenore*.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Gangguan Menstruasi Wanita Pasangan Usia Subur di Desa Temanggung Kecamatan Kaliangkrik Kabupaten Magelang Tahun 2015

No	Gangguan Menstruasi Wanita Pasangan Usia Subur	F	%
1	Tidak	20	39,2
2	Ya	31	60,8
Jumlah		51	100,0

Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa persentase kejadian gangguan menstruasi wanita Pasangan Usia Subur lebih dari tiga per lima dari seluruh jumlah responden (60,8 %), lebih besar dibandingkan tidak terjadinya gangguan menstruasi wanita Pasangan Usia Subur. Gangguan menstruasi yang terjadi dikarenakan adanya

gangguan siklus menstruasi, *dismenore*, dan gangguan siklus menstruasi dan *dismenore*. Proporsi kejadian paling besar jenis gangguan menstruasi yaitu *dismenore* (54,9 %). *Dismenore* merupakan adanya rasa nyeri yang dirasakan oleh wanita Pasangan Usia Subur disertai dengan rasa mual, sakit kepala, dan cepat marah.

B. Analisis Bivariat

Tabel 3. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Gangguan Menstruasi Wanita Pasangan Usia Subur di Desa Temanggung Kecamatan Kaliangkrik Kabupaten Magelang tahun 2015

No	Aktivitas Fisik	Gangguan Menstruasi Wanita Pasangan Usia Subur				Total	
		Ya		Tidak		f	%
		f	%	f	%		
1	Berat	25	75,8	8	24,2	33	100,0
2	Ringan dan Sedang	6	33,3	12	66,7	18	100,0

$p_{value} = 0,008$

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. Aktifitas fisik yang berat merangsang inhibisi *Gonadotropin Releasig Hormon* (GnRH) dan aktivitas *gonadotropin* sehingga menurunkan level dari serum estrogen.⁽⁷⁻⁹⁾

menstruasi wanita Pasangan Usia Subur.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan di Norwegia dimana terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan gangguan menstruasi.⁽¹⁾ Dalam penelitian lain di California juga menunjukkan bahwa ada hubungan aktivitas fisik dengan gangguan menstruasi. Dalam sebuah penelitian lain di California dan Utah juga menunjukkan hubungan aktivitas fisik dengan gangguan menstruasi.

Aktivitas fisik yang berat merangsang inhibisi *Gonadotropin Releasig Hormon* (GnRH) dan aktivitas *gonadotropin* sehingga menurunkan level dari serum estrogen.⁽⁶⁾ Sehingga dalam hal ini aktivitas berat menyebabkan adanya gangguan menstruasi. Aktivitas fisik berat dilihat dari pekerjaan sebagian besar responden sebagai petani. Aktivitas fisik yang dilakukan lebih berkontribusi pada aktivitas melakukan pekerjaan berat seperti menyemprot di sawah, membawa pupuk, menanam sayuran dan buah-buahan, menanam padi, panen padi, dan mengambil hasil sayur dan buah-buahan.

Aktivitas fisik yang dilakukan setiap hari berhubungan

C. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Gangguan Menstruasi Wanita Pasangan Usia Subur

Berdasarkan hasil penghitungan uji statistik *Chi square* dengan pendekatan koreksi Yate diketahui bahwa ada hubungan aktivitas fisik dengan gangguan

dengan energi yang digunakan dan dapat menyebabkan perubahan status gizi dalam waktu yang relatif lama. Banyak faktor yang mempengaruhi status gizi selain aktivitas fisik, yaitu pola makan, enzim, hormon dan obat-obatan.⁽¹⁰⁾

Aktivitas fisik merupakan gerakan yang dilakukan oleh otot tubuh dan system penunjangnya. Sistem aktivitas fisik, otot membutuhkan energi di luar metabolisme basal untuk bergerak. Banyaknya energi yang dibutuhkan bergantung pada beberapa banyak otot yang bergerak, berapa lama dan berapa berat pekerjaan yang dilakukan.⁽¹¹⁾ Pola konsumsi makan yang baik dengan aktivitas fisik yang berat menyebabkan status gizi normal. Aktivitas fisik membantu dalam mengurangi berat badan karena dengan beraktivitas fisik akan meningkatkan metabolisme tubuh akibatnya cadangan energi yang tertimbun dalam tubuh berupa zat lemak dapat terbakar sebagai kalori dan otot-otot tubuh kencang.⁽¹²⁾

Dari kegiatan aktivitas fisik sehari-hari yang dilakukan wanita Pasangan Usia Subur menimbulkan kelelahan fisik. Pekerjaan angkat angkut menimbulkan kelelahan karena disebabkan oleh berat beban angkatan, jarak angkut, serta frekuensi angkat-angkut sedangkan faktor-faktor lain yang menyebabkan kelelahan cepat terjadi karena kondisi cuaca yang panas langsung terkena matahari, dan kelelahan juga mungkin disebabkan karena jarak rumah dengan tempat kerja yang jauh, serta bekerja di area terbuka yang langsung terkena sinar matahari.⁽¹³⁾

Kelelahan kerja akibat aktivitas berlebihan dapat menyebabkan terjadinya disfungsi hipotalamus yang menyebabkan gangguan pada sekresi GnRH. Hal tersebut menyebabkan terjadinya gangguan siklus menstruasi. Faktor utama penyebab supresi GnRH wanita adalah penggunaan energi berlebihan yang melebihi pemasukan energi. Faktor kekurangan nutrisi merupakan faktor penting penyebab keadaan hipoestrogen pada wanita. Adanya ketidakseimbangan antara pengeluaran yang dalam hal ini adalah aktifitas fisik dan pemasukkan sangat berpengaruh terhadap siklus alami menstruasi. Selain itu pada sebagian besar wanita, sering terjadi gangguan makan yang berakibat terjadinya ketidakseimbangan antara pemasukan dan pengeluaran energi sehingga terjadi defisiensi energi kronik. Ketidakseimbangan energi berhubungan dengan menurunnya kadar estrogen, gangguan metabolisme, dan terjadinya amenorea atau oligomenorrhea.⁽¹⁴⁾

Kelelahan fisik yang dialami wanita Pasangan Usia Subur disebabkan adanya aktivitas kerja fisik berat yang dilakukan setiap harinya. Sehingga dengan aktivitas kerja fisik berat, wanita Pasangan Usia Subur kurang dalam beristirahat. Untuk itu diperlukan cara mengatasi hal tersebut dengan cara bekerja sesuai dengan kapasitas kerja fisik, apabila merasa lelah segera beristirahat.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah ada hubungan aktivitas fisik dengan gangguan menstruasi wanita Pasangan Usia Subur ($p_{\text{value}} =$

0,008). Saran yang diberikan adalah perlu diadakan penyuluhan dan pengukuran aktivitas fisik bagi wanita Pasangan Usia Subur oleh tenaga kesehatan Puskesmas Kaliangkrik. Bagi wanita Pasangan Usia Subur untuk mengurangi aktivitas fisik dan menjaga pola istirahat yang cukup.

DAFTAR PUSTAKA

1. Gudmundsdottir SL, Flanders WD, Augestad LB. A longitudinal study of physical activity and menstrual cycle characteristics in healthy Norwegian women – The Nord-Trøndelag Health Study. 2011;20(2):163–71.
2. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. Riset Kesehatan Dasar. 2010;
3. Khikmawati, Elok ; Setyowati ER H. *Hubungan kadar hemoglobin dengan siklus menstruasi pada remaja putri di smp negeri 8 kota magelang*. 2007;104–11.
4. Badan Pemberdayaan Masyarakat Perempuan dan KB Kabupaten Magelang. Register Data Keluarga. 2014.
5. Badan Keluarga Berencana Kecamatan Kaliangkrik. Register Kelurga. 2014.
6. Kusmiran E. *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika; 2011. 105-112 p.
7. Bernstein L, Ross RK, Lobo R a, Hanisch R, Krailo MD, Henderson BE. The effects of moderate physical activity on menstrual cycle patterns in adolescence: implications for breast cancer prevention. *Br J Cancer*. 1987;55(6):681–5.
8. Sternfeld B, Jacobs MK, Quesenberry CP, Gold EB, Sowers M. Physical activity and menstrual cycle characteristics in two prospective cohorts. *Am J Epidemiol*. 2002;156(5):402–9.
9. Lloyd T, Buchanan JR, Bitzer S, Waldman CJ, Myers C, Ford BG. Interrelationships of diet, athletic activity, menstrual status, and bone density in collegiate women. *Am J Clin Nutr*. 1987;46(4):681–4.
10. Sunita A. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama; 2002. 99 p.
11. Hendra S. *Hubungan antara tingkat asupan energi dan aktivitas fisik dengan status gizi pada karyawan pimpinan PTP Nusantara IX (PERSERO) Pabrik Gula Sragi Kabupaten Pekalongan*. Semarang: Politeknik Kesehatan Semarang Jurusan Gizi; 2004.
12. Lisdiana. *Waspada terhadap Kelebihan dan Kekurangan Gizi*. Ungaran: Trubus; 1998.
13. Tyas. *Pengaruh Pekerjaan Angkat-Angkut Terhadap Kelelahan Kerja pada Waktu Aktivitas Pengisian Acetic Acid ke Dalam Jerigen di Unit Filling PT. Indo Acidatama tbk, Kemiri KebakKramat Karanganyar*. 2009.
14. Rabe, Thomas. *Buku Saku Ilmu Kandungan*. Jakarta: Hipokrates; 2002.