

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA DI SMP NEGERI 3 KARANGANYAR

Aziizun Chaulian¹, Dewi Kartika sari²

aziizunc@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang: Menstruasi terjadi akibat perubahan hormon dan kerusakan dinding rahim yang tidak dibuahi sel sperma. Siklus menstruasi tidak teratur salah satu masalah kesehatan 23,5% data tertinggi di SMP Negeri 3 Karanganyar. Saat *menarche* remaja putri mengalami ketidakaturan siklus menstruasi. Masalah ini berdampak pada *infertilitas*. Namun tingkat aktivitas fisik berat juga menjadi faktor penyebab perubahan siklus menstruasi pada remaja salah satunya kekurangan asupan *fitoestrogen*, upaya mengatasidengan berolahraga rutin ,gaya hidup sehat. **Tujuan:** Mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada remaja di SMP Negeri 3 Karanganyar. **Metode:** Jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Populasi Seluruh remaja putri SMP Negeri 3 Karanganyar sebanyak 460 siswi, Teknik pengambilan sampel *Accidental sampling* diperoleh 82 responden. Instrumen menggunakan kuesioner. Analisis menggunakan uji *bivariat* menggunakan uji *Chi-Square*. **Hasil:** Mayoritas remaja di SMP Negeri 3 Karanganyar memiliki aktivitas fisik berat dengan siklus menstruasi tidak normal yaitu sebesar 31 orang (70,5%). Hasil analisis antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada remaja di SMP Negeri 3 Karanganyar ($p\text{ value } 0,017 < \alpha 0,05$). **Kesimpulan:** Ada hubungan antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada remaja di SMP Negeri 3 Karanganyar.

Kata Kunci : *Aktivitas Fisik, Remaja, Siklus Menstruasi.*