

ABSTRAK

PENGARUH AKTIVITAS FISIK TERHADAP SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS YARSI DAN TINJAUANNYA MENURUT PANDANGAN ISLAM

Tittania Safitri Krisanda¹, Eko Poerwanto², Zulmaizarna³

¹Mahasiswa, Fakultas Kedokteran Universitas YARSI

²Dosen, Departemen Fisiologi Fakultas Kedokteran Universitas YARSI

³Dosen, Departemen Agama Fakultas Kedokteran Universitas YARSI

Latar Belakang: Aktivitas fisik merupakan setiap pergerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka dengan menggunakan energi. Aktivitas fisik terbagi menjadi tiga kategori yaitu ringan, sedang, dan berat. Dalam hal ini setiap wanita perlu memperhatikan tingkat aktivitas fisik yang dilakukan. Karena hal tersebut dapat mempengaruhi siklus menstruasi. Dengan aktivitas fisik yang tidak teratur akan menyebabkan pola siklus menstruasi yang tidak normal.

Metode: Studi ini merupakan studi deskriptif analitik dengan rancangan penelitian *cross sectional*, dan penetapan sampel dengan metode *simple random sampling*. Data diperoleh menggunakan kuesioner modifikasi IPAQ dan *Women's Health Questionnaire*. Sampel yang diambil yaitu 70 responden dari populasi mahasiswi fakultas kedokteran Universitas Yarsi. Data hasil penelitian dianalisis menggunakan uji korelasi *Spearman*.

Hasil: Dari hasil didapatkan responden dengan aktivitas fisik ringan sebanyak 34%, 83% aktivitas fisik sedang dan 3% aktivitas berat. Responden yang mengalami siklus menstruasi memendek sebanyak 4%-6%, 83%-84% normal, dan 7%-8% mengalami siklus menstruasi memanjang. Dengan $r = 0.088$ maka terdapat responden yang memiliki aktivitas fisik berat dan mengalami pola siklus menstruasinya memanjang.

Kesimpulan: Dari hasil penelitian didapatkan bahwa aktivitas fisik dapat mempengaruhi siklus menstruasi. Semakin berat aktivitas fisik yang dilakukan maka berpengaruh pada siklus menstruasi. Aktivitas fisik yang semakin berat dapat menyebabkan siklus memanjang.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Siklus Menstruasi, Menstruasi, Mahasiswi.

ABSTRACT

EFFECT OF PHYSICAL ACTIVITY ON MENSTRUAL CYCLE IN MEDICAL STUDENTS OF YARSI UNIVERSITY REVIEWED FROM MEDICINE AND ISLAM

Tittania Safitri Krisanda¹, Eko Poerwanto², Zulmaizarna³

¹Student, Medical Faculty Universitas YARSI

²Lecturer, Departement of Physiology Medical Faculty Universitas YARSI

³Lecturer, Departement of Islam Medical Faculty Universitas YARSI

Background: Physical activity is every movement of the body produced by skeletal muscle by using energy. Physical activity can be divided into three categories there are mild, moderate, and severe. In this case every woman needs to pay more attention to the level of their activity. Because it can affect to the menstrual cycle. Uncontrolled physical activity will cause abnormality of the menstrual cycle.

Method: This study design is a descriptive analytic cross sectional study with simple random sampling method. Data was obtained from a modified IPAQ questionnaire and Women's Health Questionnaire. The samples are 70 respondents of the women population from YARSI University Medical School students. The data is analyzed using *Spearman* correlation test.

Result: The results showed that 34% of respondents have a mild physical activity, 83% moderate physical activity and 3% are mild. Then there are 4%-6% of respondents having a short menstrual cycle, 83%-84% normal, and 7%-8% had longer menstrual cycle. With $r = 0,088$ there are respondents who have severe physical activity and experience elongated menstrual cycle.

Conclusion: From this study can be concluded that there are effect of physical activity to menstrual cycle. The heavier physical activity can make menstrual cycle become irregular. Severe physical activity will be very influential on to menstrual cycle and can make it longer.

Keyword: *Physical Activity, Menstrual cycle, menstruation, students.*