

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SMK BUMI PUTERA BOGOR¹

Astry²

Akademi Kebidanan Wijaya Husada

ABSTRAK

Hasil dari riset kesehatan dasar (RISKESDAS) tahun 2010 menunjukkan bahwa perempuan di Indonesia dengan usia 10-59 sebanyak 13,7 % melaporkan haid tidak teratur dalam satu tahun terakhir. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri di SMK Bumi Putera Kota Bogor.

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian survey analitik dan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di SMK Bumi Putera pada bulan Mei – Juli 2018 dengan jumlah sampel 149 remaja putri menggunakan teknik pengambilan sampel menggunakan rumus slovin. Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner aktivitas fisik dan kuesione siklus menstruasi. Sedangkan teknik analisis data dengan menggunakan analisis v- cramer.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dari 149 responden terdapat 50 (52,6) responden yang memiliki aktivitas fisik ringan dan siklus menstruasi normal, 45 (47,4%) responden yang memiliki aktivitas fisik ringan dan siklus menstruasi tidak normal, 30 (55,6) responden yang memiliki aktivitas fisik sedang dan siklus menstruasi normal, 24 (44,4%) responden yang memiliki aktivitas fisik sedang dan siklus menstruasi tidak normal. Dan didapatkan nilai uji statistik =0,731 yang berarti tidak ada hubungan antara Aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMK Bumi Putera Bogor.

Kata kunci : Aktivitas fisik, Siklus Menstruasi

ABSTRACT

The results of Basic Health Research (RISKESDAS) in 2010 showed that 13.7% of women in Indonesia age 10-59 reported irregular menstruation in the past year. This research is to determine the Relationship between Physical Activity and Menstrual Cycle on Teenagers at Bumi Putera Vocational High School of Bogor in 2018.

It is a quantitative research using analytical research design and cross-sectional approach. This research was conducted at Bumi Putera Vocational High School on May – July 2018 involving 149 teenagers as the sample by applying Slovin formula for the sampling technique. The research instrument used was Baecke questionnaire. Finally, Cramer's V test was applied for the data analysis technique.

Based on the research results conducted on 149 respondents, there were 50 (52.6) respondents who had mild physical activity and normal menstrual cycle, 45 (47.4%) respondents who had mild physical activity and abnormal menstrual cycle, 30 (55.6) respondents who had moderate physical activity and normal menstrual cycle, 24 (44.4%) respondents who had moderate physical activity and abnormal menstrual cycle. In addition, it was obtained that statistical test value = 0.731 which means physical activity has no relationship with menstrual cycle on teenagers at Bumi Putera Vocational High School.

Keywords : Physical Activities, Menstrual Cycle

PENDAHULUAN

Siklus menstruasi merupakan daur menstruasi yang tiap bulannya dialami wanita dihitung mulai dari hari pertama menstruasi atau datang bulan, sampai hari pertama menstruasi di bulan berikutnya.⁽¹⁾

Tahun awal dimulainya menstruasi merupakan periode yang rentan terhadap terjadinya gangguan menstruasi. Sebanyak 75% perempuan pada tahap remaja akhir mengalami gangguan yang terkait dengan menstruasi. Menstruasi yang tertunda, tidak teratur, nyeri

dan perdarahan yang banyak yang menyebabkan remaja perempuan menemui dokter. Menurut Beniarz *J et al* yang mendapatkan prevalensi *aminorea primer* sebanyak 5,7%, *aminorea sekunder* 18,0%, *oligomenorea* 50%, *polimenorea* 10,5% dan gangguan campuran sebanyak 15,8%.⁽²⁾

Hasil dari riset kesehatan dasar (RISKESDAS) 2010 menunjukkan bahwa perempuan di Indonesia dengan usia 10-59 sebanyak 13,7% melaporkan haid tidak teratur dalam satu tahun terakhir.⁽³⁾

Kesehatan reproduksi adalah keadaan sehat menyeluruh, meliputi aspek fisik, mental dan sosial, bukan sekedar tidak ada penyakit/gangguan di segala hal yang berkaitan dengan sistem reproduksi, fungsinya dan proses reproduksi itu sendiri.⁽¹⁾

Wanita yang telah mencapai usia baligh, secara normal akan mendapatkan menstruasi setiap bulannya. Akan tetapi kondisinya belum tentu sama antara wanita satu dengan yang lainnya. Beberapa dari mereka mengalami kondisi yang normal. Namun, sebagian yang lain memiliki masalah-masalah seputar menstruasi yang cukup mengganggu aktivitasnya.⁽⁴⁾

Seringkali pada masa remaja mengalami masalah kesehatan reproduksi salah satunya adalah gangguan siklus menstruasi seperti *hipermenorea* yaitu haid lebih lama dari normal, *polimenorea* yaitu haid lebih pendek dari normal, *amenorea* yaitu tidak datangnya haid. Banyak penyebab kenapa siklus menstruasi menjadi terganggu diantaranya adalah nulliparitas, penurunan berat badan, tata

gizi rendah kalori, latihan dengan dosis intensitas tinggi, beban kerja meningkat cepat, stress psikologik.⁽¹⁾

Haid atau menstruasi yang tidak teratur merupakan proses tidak seimbang hormon pada sistem reproduksi wanita dimana antara hormon estrogen dan progesteron harus dalam komposisi yang sesuai. Siklus haid yang normal terjadi setiap 21-35 hari sekali, dengan lama haid berkisar 3-7 hari. Jumlah darah haid normal berkisar 30-40 ml. Menurut hitungan para ahli, perempuan akan mengalami 500 kali haid selama hidupnya.⁽⁴⁾

Sesuai dengan peraturan menteri kesehatan reproduksi Indonesia nomor 1464/MENKES/PER/X/2010 tentang izin dan penyelenggaraan praktik bidan pasal 12 tentang pelayanan kesehatan reproduksi perempuan dan keluarga berencana yang berbunyi dalam memberikan pelayanan kesehatan reproduksi perempuan dan keluarga berencana sebagaimana dimaksud dalam pasal 9 huruf c, bidan berwenang memberikan penyuluhan dan konseling kesehatan reproduksi perempuan dan keluarga berencana.⁽⁵⁾

Menurut WHO (2014) di dunia diperkirakan kelompok remaja berjumlah 1,2 milyar atau 18% dari jumlah penduduk dunia. Di Indonesia jumlah kelompok usia 10-19 tahun menurut Sensus Penduduk 2010 sebanyak 43,5 juta atau sekitar 18% dari jumlah penduduk.⁽¹⁾

Wanita umur remaja merupakan kunci yang memiliki peranan penting dalam siklus kehidupan karena pada masa ini, pertumbuhan serta perkembangannya dapat berperan dalam mempersiapkan generasi mendatang.

Menstruasi dan siklusnya merupakan salah satu tanda perkembangan sistem reproduksi wanita. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sianipar mengenai prevalensi gangguan menstruasi pada siswi SMA X di Jakarta Timur sebanyak 63,2 % responden mengalami gangguan menstruasi dengan gangguan pada siklus menstruasi sebesar 5% terkait dengan beberapa faktor yang berhubungan. ⁽⁶⁾

Faktor – faktor yang mempengaruhi menstruasi teratur adalah berat badan, stress, diet, paparan lingkungan dan kondisi kerja, gangguan endokrin, gangguan perdarahan dan aktivitas fisik ⁽¹⁾

Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang dapat dimodifikasi dengan mudah. Aktifitas fisik tidak harus dalam bentuk olahraga berat untuk meningkatkan derajat kesehatan, melainkan dapat berupa aktivitas saat di tempat kerja, dalam perjalanan, melakukan pekerjaan rumah dan olahraga rekreasi. ⁽⁷⁾

Aktivitas fisik yang dilakukan setiap hari berhubungan 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. 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. ⁽⁷⁾

Sebanyak 47 siswi SMK Bumi Putera mengikuti ekstrakurikuler Bola Voly dan Pramuka. 21 orang mengikuti ekstrakurikuler Bola Voly dan 26 orang mengikuti ekstrakurikuler Pramuka. 28 orang dari 47 orang yang mengikuti ekstrakurikuler mengalami siklus menstruasi tidak teratur sedangkan siswi yang tidak mengikuti ekstrakurikuler sebagian besar mengalami siklus menstruasi yang normal.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di SMK Bumi Putera kepada 15 responden didapatkan 7 (47 %) orang mengalami aktivitas fisik ringan dan 8 (53 %) orang siswi mengalami aktivitas fisik sedang. Sedangkan untuk siklus menstruasi terdapat 9 (60%) orang remaja putri yang siklus menstruasi tidak teratur dengan 8 orang remaja putri yang siklus menstruasinya < 21 hari (Polimenorea) dan 1 orang remaja putri yang tidak menstruasi selama 3 bulan berturut – turut (Amenorea). kemudian terdapat 6 (40%) orang siswi yang mengalami siklus menstruasi normal diantara 21 – 35 hari.

Dalam penelitian Nurul Gusti Yani (2016) yang berjudul Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Pada Atlet Kontingen PON XIX Jawa Barat Di Koni Sulawesi Selatan Tahun 2016 menunjukkan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi yaitu aktivitas fisik. Dari hasil penelitian Nurul Gusti Yani terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada atlet kontingen PON XIX Jawa Barat dengan menggunakan uji fisher didapatkan nilai *p-value* 0,000. Dengan jumlah responden 44 orang atlet, sebanyak 26 orang (59,1%) mengalami oligomenorrhea, 12 orang (27,3 %)

mengalami polimenorrhea, dan 6 orang (13,6 %) mengalami amenorrhea. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan energi yang tidak seimbang dapat menyebabkan penurunan pulsatil GnRH dalam hal ini FSH yang mengakibatkan terjadinya pemanjangan fase folikuler. Rougier dan Linquette menemukan pengaruh yang bervariasi dari olahraga terhadap siklus menstruasi pada mahasiswa olah raga, demikian juga Kabisch yang mengevaluasi atlet Jerman, menemukan sedikit kejadian amenorrhea. Sebaliknya, Erderly yang meneliti atlet dunia dan Zhanel yang meneliti atlet anggar, menemukan 10-12 % kejadian disfungsi menstruasi. ⁽⁸⁾

Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai “ Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMK Bumi Putera Kota Bogor Tahun 2018 ”

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *survey analitik*. *Survey analitik* adalah *survey* atau penelitian yang mencoba menggali bagaimana dan mengapa fenomena kesehatan itu terjadi. Kemudian melakukan analisis dinamika korelasi antara fenomena, baik antara factor risiko dengan factor efek. Menggunakan rancangan atau pendekatan penelitian *cross sectional* adalah penelitian yang dilakukan pada satu waktu dan satu kali, tidak ada *follow up*,

untuk mencari hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen. Dalam penelitian ini penulis mempelajari dinamika korelasi antara faktor-faktor resiko (aktivitas fisik) dengan efek (siklus menstruasi), dengan cara pendekatan, observasi atau pengumpulan data sekaligus pada suatu saat (*point time approach*), artinya tiap subjek penelitian hanya diobservasi sekali saja dan pengukuran dilakukan terhadap status karakter atau variabel subjek pada saat pemeriksaan. ⁽²⁰⁾

Penelitian ini dilakukan di SMK Bumi Putera Bogor pada tanggal 18 Mei 2018 dan tanggal 25 Juli – 28 Juli 2018. Populasi dalam penelitian ini adalah Seluruh Siswi di SMK Bumi Putera Bogor yang berjumlah 236 siswi. Pengambilan sampel diambil secara *proportionate stratified random sampling* yaitu teknik yang digunakan bila populasi terdiri dari unit yang mempunyai karakteristik yang berbeda – beda atau heterogen dengan menggunakan rumus slovin sehingga sampel dalam penelitian ini berjumlah 149 responden’

Variabel penelitian ini terdiri dari aktivitas fisik dan siklus menstruasi remaja putri. Pengolahan data dan analisa data menggunakan computer program spss for window seri 16. Analisa terdiri dari analisis univariat dan bivariat, dimana analisa bivariat menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada remaja putri.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik gambaran umum dan lokasi penelitian, penelitian ini dilaksanakan di SMK Bumi Putera yang beralamatkan di jalan KH. Abdul Hamid KM.15 Desa Ciasmara kecamatan pamijahan bogor. Secara umum SMK Bumi

Putera memiliki 3 jurusan yaitu administrasi perkantoran, pemasaran dan

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Remaja Putri di SMK Bumi Putera Kota Bogor Tahun 2018

No	Aktivitas Fisik	Frekuensi	Persentase
1.	Ringan	95	63,8 %
2.	Sedang	54	36,2 %
Total		149	100 %

Tabel diatas menunjukkan hasil distribusi frekuensi mengenai aktivitas fisik, dari 149 orang responden menunjukkan bahwa terdapat 95 (63,8 %) responden yang mengalami aktivitas ringan. Sedangkan responden yang mengalami aktivitas fisik sedang terdapat 54 (36,2%) responden.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Siklus Menstruasi Remaja Putri Di SMK Bumi Putera Kota Bogor Tahun 2018

No.	Siklus Menstruasi	Frekuensi	Persentase
1.	Normal	80	53,7%
2.	Tidak Normal	69	46,3 %
Total		149	100 %

Berdasarkan tabel 2 di atas menunjukkan hasil distribusi frekuensi mengenai siklus menstruasi, dari 149 responden menunjukkan bahwa terdapat 80 (53,7%) responden yang mengalami siklus menstruasi normal. Sedangkan responden yang mengalami siklus menstruasi tidak normal terdapat 69 (46,3%) responden.

Tabel 3 Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMK Bumi Putera Kota Bogor Tahun 2018

Aktivitas Fisik	Siklus Menstruasi				Total		P-value
	Normal		Tidak Normal				
	F	%	F	%	F	%	
Ringan	50	52,6	45	47,4	95	100	0,731
Sedang	30	55,6	24	44,4	54	100	
Total	80	53,7	69	46,3	149	100	

Tabel diatas menunjukkan tabel silang antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi, maka didapatkan hasil, dari 149 responden terdapat 50 responden (52,6%) diantaranya mengalami aktivitas fisik ringan dan siklus menstruasi normal, 45 (47,4 %) responden dengan aktivitas fisik ringan dan siklus menstruasi tidak normal, 30 (55,6%) responden dengan aktivitas fisik sedang dan siklus menstruasi normal, 24 (44,4 %) responden dengan aktivitas fisik sedang dan siklus menstruasi tidak normal.

Berdasarkan hasil uji statistik di peroleh p value = 0.731 yang artinya > 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa Ho diterima dan Ha di tolak yang berarti bahwa tidak ada hubungan antara Aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMK Bumi Putera Tahun 2018.

PEMBAHASAN

a. Aktivitas Fisik Remaja Putri Di SMK Bumi Putera

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 95 (63,8 %) responden mengalami aktivitas ringan. Usia responden yang berbeda mempengaruhi aktivitas fisik dikarenakan usia menyebabkan perbedaan kemampuan aktivitas. Hal ini dikarenakan kemampuan atau kematangan fungsi alat gerak sejalan dengan perkembangan usia. Dan seiring bertambahnya usia, siklus menstruasi akan beradaptasi karena terjadi perubahan hormonal terkait faktor usia, kehamilan dan pramenopause. Pola makan sangat berpengaruh bagi kesehatan manusia serta berpengaruh terhadap kinerja tubuh dalam melakukan aktivitas fisik sehari – hari. Pola makan yang kurang sehat akan menimbulkan dampak negatif bagi tubuh, salah satunya menyebabkan ketidakmaksimalan kinerja tubuh dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, pola makan yang dibutuhkan oleh tubuh adalah pola makan yang sehat dan seimbang karena pola makan tersebut memenuhi aspek yang dibutuhkan tubuh yaitu kandungan gizi seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air dimana porsi yang dikonsumsi sesuai dengan energi yang diperlukan dalam aktivitas per harinya. Hal ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan Andriardus Mujur, diperoleh ternyata ada hubungan antara pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian berat badan lebih pada remaja.

b. Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMK Bumi Putera Kota Bogor Tahun 2018

Dalam hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 76 (51%) responden yang

mengalami siklus menstruasi normal. Berdasarkan teori dan hasil penelitian maka yang mempengaruhi siklus menstruasi adalah aktivitas fisik dan stress. aktivitas fisik yang dilakukan seorang wanita akan mempengaruhi kelenjar hipotalamus sehingga berpengaruh pada hormon menstruasi. Hal lain yang dapat terjadi adalah pelepasan hormon FSH dan LS yang dapat memicu pelepasan sel telur sehingga berpengaruh pada siklus menstruasi. ⁽²⁵⁾

Aktivitas fisik yang berlebihan dapat memicu terjadinya stress. Oleh karena itu semakin berat aktivitas fisik maka akan berpengaruh pada tingkat stress karena kelelahan akan menjadikan volume darah yang keluar semakin banyak. ⁽²⁶⁾ Menurut Tri Rahayuning lestari 2014 stress juga dapat mempengaruhi keteraturan siklus menstruasi karena stress memicu peningkatan kadar hormon *Corticotropin Releasing Hormon (CRH)* dan hormon *Glukokortikoid* sehingga menghambat sekresi hormon *Gonadotropine Releasing Hormone (GnRH)* yang akan menyebabkan fluktuasi kadar hormon FSH dan LH sehingga terjadi proses proliferasi dan sekresi yang memanjang atau memendek dan menyebabkan siklus menstruasi memanjang atau memendek. ⁽²⁷⁾

Penelitian ini selaras dengan penelitian yang dilakukan Tri Rahayuning Lestari (2014) yang mengatakan bahwa risiko responden untuk mengalami gangguan siklus menstruasi, termasuk ketidakteraturan siklus menstruasi pada responden yang mengalami stress

meningkat dua kali dibandingkan dengan responden yang tidak mengalami stress. Sedangkan stress juga dapat mempengaruhi pola makan seseorang, karena bisa membuat nafsu makan menurun.

c. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMK Bumi Putera Kota Bogor Tahun 2018

Berdasarkan penelitian yang dilakukan penulis berjudul “ hubungan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada remaja putri di smk bumi putera bogor tahun 2018 “ didapatkan hasil bahwa tidak adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi. aktivitas fisik yang dilakukan seorang wanita akan mempengaruhi kelenjar hipotalamus sehingga berpengaruh pada hormon menstruasi. Hal lain yang dapat terjadi adalah pelepasan hormon FSH dan LS yang dapat memicu pelepasan sel telur sehingga berpengaruh pada siklus menstruasi. Dari teori dan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik ringan di SMK Bumi Putera dipengaruhi usia dan pola makan. Usia responden yang berbeda mempengaruhi aktivitas fisik dikarenakan usia menyebabkan perbedaan kemampuan aktivitas. Hal ini dikarenakan kemampuan atau kematangan fungsi alat gerak sejalan dengan perkembangan usia. Dan seiring bertambahnya usia, siklus menstruasi akan beradaptasi karena terjadi perubahan hormonal terkait faktor usia, kehamilan dan pramenopause. ⁽²¹⁾

Di usia remaja (sebelum usia 20-an), wanita cenderung mengalami siklus

menstruasi yang tidak menentu. Siklus menstruasi sering datang lebih cepat atau lebih lambat, yang biasanya disertai dengan beberapa gejala yang terjadi sejak beberapa hari sebelum menstruasi, dikenal dengan istilah premenstrual syndrome (PMS). ⁽²¹⁾

Di usia 20-an siklus menstruasi akan lebih teratur dan dapat diprediksi. Jarak antara menstruasi hari pertama bulan ini dengan hari pertama menstruasi bulan depan biasanya berjarak 28 hari, dan menstruasi akan berjalan 2 sampai 7 hari. Kram perut saat menstruasi juga akan membaik setelah melahirkan, hal ini terjadi karena pembukaan serviks menjadi sedikit lebih besar, sehingga arus keluar darah tidak memerlukan kontraksi rahim yang kuat. ⁽²¹⁾

Siklus menstruasi pada wanita usia 40-an menandai dimulainya fluktuasi hormonal perimenopause, yang merupakan prekursor menopause. Selama masa ini umumnya 8-10 tahun sebelum menopause, yang biasanya terjadi pada awal usia 50-an tahun, tubuh bersiap untuk akhir masa menopause. Perubahan hormonal menyebabkan ovulasi menjadi tidak teratur. Selain itu, siklus menstruasi menjadi lebih berat, bercak diantara periode siklus menstruasi. Menjelang menopause, aliran darah menstruasi bisa berubah menjadi lebih ringan, lebih berat, atau lebih lama dan juga mengalami gejala menopause seperti hot flashes atau berkeringat di malam hari. ⁽²¹⁾

KETERBATASAN PENELITIAN

Peneliti menyadari bahwa dalam penelitian ini memiliki berbagai keterbatasan yang dapat menghambat dan mempengaruhi penelitian. Keterbatasan tersebut yaitu peneliti hanya meneliti satu faktor saja tentang aktivitas fisik dan tidak semua diteliti seperti berat badan, stress, diet, paparan lingkungan, kondisi tempat kerja dan gangguan endokrin. Sehingga peneliti masih belum dapat mengontrol seluruh variabel perancu yang dapat mempengaruhi variabel yang diteliti.

IMPLIKASI KEBIDANAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMK Bumi Putera Kota Bogor Tahun 2018. Ini dapat memberikan penjelasan bahwa Aktivitas fisik rendah ataupun aktivitas fisik sedang tidak mempengaruhi siklus menstruasi. Hal ini mungkin disebabkan oleh faktor – faktor lain yang mempengaruhi siklus menstruasi seperti berat badan, aktivitas fisik, stress, diet, paparan lingkungan dan kondisi tempat kerja, gangguan endokrin.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang hubungan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMK Bumi Putera Kota Bogor Tahun 2018, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Distribusi frekuensi aktivitas fisik remaja putri di SMK Bumi Putera Kota Bogor tahun 2018 dapat diketahui dari 149 responden

terdapat 95 (63,8%) responden mengalami aktivitas fisik ringan dan 54 (36,2%) responden mengalami aktivitas fisik sedang.

2. Distribusi frekuensi menstruasi remaja putri di SMK Bumi Putera Kota Bogor tahun 2018 dapat diketahui dari 149 responden terdapat 80 (53,7%) responden yang mengalami siklus menstruasi normal dan 69 (46,3%) responden yang mengalami siklus menstruasi tidak normal.
3. Hubungan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMK Bumi Putera dapat diketahui bahwa dari 149 responden terdapat 50 (52,6) responden yang memiliki aktivitas fisik ringan dan siklus menstruasi normal, 45 (47,4%) responden yang memiliki aktivitas fisik ringan dan siklus menstruasi normal, 30 (55,6) responden yang memiliki aktivitas fisik sedang dan siklus menstruasi normal, 24 (44,4%) responden yang memiliki aktivitas fisik sedang dan siklus menstruasi tidak normal. Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan nilai p – value adalah 0,731 yang artinya lebih besar dari nilai p -value 0,05. Sehingga keputusan yang diambil adalah H_0 diterima dan H_a di tolak yang berarti bahwa tidak ada hubungan antara Aktivitas fisik dengan siklus menstruasi.

SARAN

Dari kesimpulan hasil penelitian diatas, dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi Institusi Pendidikan (Akademi Kebidanan Wijaya Husada)

Bagi ilmu kesehatan khususnya Akademi Kebidanan dapat dijadikan informasi dan digunakan untuk mengembangkan keilmuan serta sebagai bahan dan sumber bahasan untuk memperluas hasil-hasil penelitian yang telah ada sebelumnya.

2. Bagi Tempat Penelitian (SMK Bumi Putera)

Dapat digunakan sebagai masukan sehingga dapat meningkatkan pengetahuan dan menambah wawasan remaja putri tentang siklus menstruasi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Eny Kusmiran. 2011. *Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika.
2. Sari, Amanda Davianti. 2013. *Hubungan Antara Status Gizi, Pola makan dan Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri di Sma Negeri 68 Jakarta*. Depok : Program Studi Gizi Universitas Indonesia (Skripsi)
3. Luthfa, Adrikni. 2017. *Gambaran Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Dilihat Berdasarkan Tingkat Stress Di Pondok Pesantren Kuno Putri Gamping Sleman*. Yogyakarta : Stikes Jenderal Achmad Yani (KTI)
4. Eva, Ellya. 2015. *Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta : CV Trans Infomedia.
5. Depkes, Permenkes RI No. 1464/Menkes/Per/X/2010, *Tentang Izin Dan Penyelenggaraan Praktik Bidan*. (Jakarta : Depkes RI. 2010).
6. Noswendi, Achmad Setya. 2011. *Hubungan Stress Psikologis Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Di SMAN 3 Cimahi*. Cimahi : Stikes Jendral Achmad Yani Cimahi
7. Welis, Wilda. 2013. *Gizi Untuk Aktifitas Fisik Dan Kebugaran*. Padang : Sukabina Press.
8. Yani, Nurul Gusti. 2016. *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Pada Atlet Kontingen PON XIX Jawa Barat Di Koni Sulawesi Selatan*. Makassar : Universitas Hasanudin.
9. Suwarni, Tri. 2009. *Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Siklus Haid Pada Remaja Putri Kelas 2 di SMA Negeri 1 Karanganyar*. Surakarta : Universitas Sebelas Maret.
10. Felicia. 2015. *Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di PSIK FK Unsrat Manado*. Manado : Universitas Sam Ratulangi Manado. (KTI)
11. Lestari. 2016. *Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMPN 2 Gamping Sleman Yogyakarta*. Yogyakarta :

- Universitas Muhammadiyah
Yogyakarta
12. Susiana, Candrawati. 2011. *Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) Dan Lingkar Pinggang Mahasiswa*.
<http://Ojs.Unud.Ac.Id/Index.Php/Eum/Article/View/11954>. Diunduh 25 Oktober 2017, 16:15:08
 13. Noviana, Nike. 2014. *Hubungan Antara Status Gizi Dan Pola Aktivitas Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Kelas Xi D Smk Pertiwi*. Bogor : Akbid Wijaya Husada (KTI)
 14. Hikrami, Ulfa. 2015. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik. <http://digilib.Unimus.ac.id/download.php?id:9893>. Diunduh 25 oktober 2017 19:09:05
 15. Sarwono. Prawirohardjo. 2011. *Ilmu Kandungan*. Jakarta : PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
 16. Mardiah Rosana, Himatu. 2015. *Ibadah Penuh Berkah Ketika Haid Dan Nifas*. Jakarta : Lembaga Langit Indonesia
 17. Manuaba, Ida Bagus Gede. 2012. *Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan Dan Keluarga Berencana Untuk Pendidikan Bidan*. Jakarta :EGC.
 18. Sampit, Ari. 2014. Pengertian Nyeri Haid (Dismenore)
<https://herbastamine.wordpress.com/2014/09/15/pengertian-nyeri-haid-dismenore/>. Diunduh 12 April 2018. 17:09:10
 19. Notoatmodjo, Soekidjo. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
 20. Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung : Cv Alfabeta.
 21. Hidayat, Aziz Alimul. 2017. *Metode Penelitian Kebidanan Dan Teknik Analisis Data*. Jakarta : Salemba Medika
 22. Sugihantono, Agung. 2014. *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta : Salemba Medika.
 23. Ellya, ES. 2010. *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*. Jakarta : CV Trans Info Media
 24. Mujur, Andriardus. 2011. *Hubungan Antara Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Berat Badan Lebih Pada Remaja Di SMA 4 Semarang*. Semarang : Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
 25. Pohan, Devi Eni. 2014. *Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Pola Menstruasi Pada Mahasiswa Jurusan Olahraga Universitas Negeri Medan*. Medan : Departemen Gizi Kesehatan Masyarakat FKM USU
 26. Yudita, Nurul Aini. 2014. *Hubungan Antara Stres Dengan Pola Siklus Menstruasi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas*. <http://jurnal.fk.unand.ac.id>. diunduh 15 November 2018. 20:18:10
 27. Lestari, Tri Rahayuning. 2014. *Hubungan Stress Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Angkatan Empat Stikes Wira Medika PPNI Bali*. Bali : Stikes Wira Medika PPNI.