

Hubungan Berat Badan dan Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Remaja Putri (Studi pada SMP N 1 Rumbia Kabupaten Lampung Tengah)

Dea Sefrita¹ Radella Hervidea² Atikah Adyas³

Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Mitra Indonesia, Kota Bandar Lampung, Provinsi Lampung, Indonesia^{1,2,3}

Email: radella@umitra.ac.id²

Abstract

Adolescence is a transitional phase from childhood to adulthood characterized by various physical, hormonal, psychological, and social changes. One significant change for adolescent girls is menstruation, which typically occurs between the ages of 10 and 15. Menstrual disorders, such as irregular cycles, dysmenorrhea, and amenorrhea, are common among teenage girls. This research seeks to analyze the relationship between body mass and physical exercise in relation to the menstrual cycle of adolescent females at SMP N 1 Rumbia, Central Lampung Regency. The research method used is a quantitative approach with a correlational analysis strategy. Data was collected from 100 respondents, selected using a proportional sampling technique. Data collection was conducted in a single session during a specific period from May to June 2024 at SMP N 1 Rumbia, Central Lampung Regency. The study results show a significant relationship between body weight and physical activity with the menstrual cycle (p -value < 0.05). Respondents with normal body weight tend to have regular menstrual cycles, while those who are overweight or obese are more prone to experiencing menstrual disorders. Similarly, excessive physical activity or a lack of physical activity also affects the regularity of the menstrual cycle. The conclusion of this study is that body weight and physical activity are important factors influencing the reproductive health of adolescent girls. This research is expected to contribute to efforts in preventing menstrual cycle disorders and strengthening health education strategies among adolescent girls.

Keywords: Adolescent Girls, Menstrual Cycle, Body Weight, Physical Activity, Reproductive Health

Abstrak

Masa remaja adalah fase transisi dari kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai oleh berbagai perubahan fisik, hormonal, psikologis, dan sosial. Salah satu perubahan signifikan pada remaja perempuan adalah menstruasi, yang biasanya terjadi antara usia 10 hingga 15 tahun. Gangguan menstruasi, seperti siklus tidak teratur, dismenore, dan amenore, umum terjadi di kalangan remaja putri. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara berat badan dan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi remaja putri di SMP N 1 Rumbia, Kabupaten Lampung Tengah. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan strategi analisis korelasional. Pengumpulan data dilakukan dari 100 responden, yang dipilih menggunakan teknik sampling proporsional. Pengumpulan data dilakukan dalam satu sesi, pada periode tertentu di bulan Mei hingga Juni 2024, di SMP N 1 Rumbia, Kabupaten Lampung Tengah. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara berat badan dan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi (p -value < 0,05). Responden dengan berat badan normal lebih cenderung memiliki siklus menstruasi yang teratur, sementara mereka yang memiliki berat badan gemuk atau obesitas lebih rentan mengalami gangguan menstruasi. Demikian pula, aktivitas fisik berlebihan atau kurangnya aktivitas fisik juga berpengaruh terhadap keteraturan siklus menstruasi. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa berat badan dan aktivitas fisik merupakan faktor penting yang mempengaruhi kesehatan reproduksi remaja putri. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam upaya pencegahan gangguan siklus menstruasi dan memperkuat strategi pendidikan kesehatan di kalangan remaja putri.

Kata Kunci: Remaja Putri, Siklus Menstruasi, Berat Badan, Aktivitas Fisik, Kesehatan Reproduksi



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

PENDAHULUAN

Periode remaja merupakan fase peralihan mulai dari anak ke dewasa, dapat dilihat dari cirinya di berbagai perbedaan penting, termasuk perubahan fisik, hormonal, psikologis, dan sosial. Perubahan-perubahan ini biasanya dimulai pada rentang usia sepuluh hingga sembilan belas tahun, dalam tumbuh kembang yang cepat terutama dalam hal pematangan organ reproduksi. Menstruasi, yang umumnya terjadi pada usia 10 hingga 15 tahun, adalah salah satu tanda khas dari perkembangan ini pada remaja perempuan (Jannah, 2017). Menstruasi merupakan proses alami di mana lapisan dinding rahim secara berkala terlepas setiap bulan, yang diatur oleh hormon-hormon reproduksi. Panjang dan keteraturan siklus menstruasi, yang terjadi mulai dari menarche hingga menopause, menjadi indikator penting dalam menilai kesehatan sistem reproduksi perempuan (Anzela, 2024). Gangguan siklus menstruasi adalah masalah yang dialami oleh seorang wanita selama periode menstruasinya. Kondisi ini ditandai oleh beberapa bentuk kelainan, seperti fase mens yang lebih lama pada umumnya (oligomenorea), fase/siklus yang lebih singkat (polimenorea), atau tidak adanya menstruasi dalam jangka 3 hingga 6 bulan secara konsisten (amenorea sekunder). Selain itu, gangguan ini juga dapat berupa tidak adanya menstruasi sama sekali setelah seorang wanita melewati masa pubertas (amenorea primer) (Loa et al., 2022).

Namun, gejala buruk pada fase siklus yang ada di menstruasi menjadi fenomena yang cukup umum terjadi di kalangan remaja putri. Menurut WHO (2020), sekitar 45% remaja putri terkena gangguan menstruasi. Di Indonesia, prevalensi siklus menstruasi tidak teratur mencapai 13,7% (Risksedas, 2018), dan di Provinsi Lampung, angka ini berada di kisaran 11,3% (Aryani, 2019). Gangguan pada siklus menstruasi dapat bervariasi, termasuk ketidakteraturan dalam pola menstruasi, nyeri saat menstruasi (*dismenore*), keterlambatan datang bulan, dan perdarahan yang baik memenuhi standar. Gangguan ini dapat dikelompokkan ke dalam beberapa kategori: polimenore, yaitu siklus menstruasi yang lebih pendek dari 21 hari; oligomenore, yang ditandai dengan siklus menstruasi yang lebih panjang dari 35 hari atau menstruasi yang jarang terjadi; dan amenore, yaitu kondisi di mana menstruasi sama sekali tidak terjadi dalam kurun waktu tertentu. Gangguan ini sering kali menjadi indikator adanya masalah kesehatan yang mendasari, seperti ketidakseimbangan hormon atau kondisi medis lainnya yang memerlukan perhatian lebih lanjut (Ilham, 2023).

Berat badan adalah satu dari unsur faktor yang berdampak pada teratur atau tidaknya siklus menstruasi. Baik kelebihan maupun kekurangan berat badan dapat berdampak pada ketidakseimbangan hormon-hormon penting yang mengatur siklus menstruasi, seperti estrogen dan progesteron. Remaja putri mempunyai indeks massa tubuh (BMI) yang terlalu tinggi atau terlalu minimum lebih rentan terkena gangguan menstruasi, seperti siklus yang tidak beraturan, tidak adanya menstruasi (*amenore*), nyeri hebat saat menstruasi (*dismenore*), dan bahkan dapat menghadapi masalah kesuburan di masa depan. Ketidakseimbangan berat badan ini dapat berdampak pada fungsi normal hormon reproduksi, yang pada akhirnya berdampak pada kesehatan reproduksi secara keseluruhan (Trisnawati & Anasari, 2018). Data Riskedas menyampaikan peningkatan prevalensi wanita dengan kelebihan berat badan dari 8,6% di 2007 meningkat sampai 13,6% di 2018 (Ruqaiyah, 2020), memberikan data tentang tren yang mengkhawatirkan terkait dampaknya pada kesehatan reproduksi remaja putri.

Selain berat badan, aktivitas fisik juga memiliki peran krusial dalam menjaga keteraturan siklus menstruasi. Ketidakseimbangan dalam aktivitas fisik, baik itu berlebihan maupun terlalu sedikit, dapat berdampak pada proses pelepasan hormon gonadotropin-releasing hormone (GnRH) serta hormon gonadotropin lainnya. Gangguan ini kemudian berpengaruh terhadap kandungan estrogen di badan seseorang, yang pada akhirnya dapat

berakibat pada ketidakteraturan siklus menstruasi (Anzela, 2024). Siklus menstruasi diatur oleh berbagai hormon, termasuk hormon GnRH dan gonadotropin seperti luteinizing hormone (LH) dan follicle-stimulating hormone (FSH). GnRH, yang disekresikan oleh hipotalamus, merangsang kelenjar pituitari untuk melepaskan LH dan FSH. Kedua hormon ini kemudian mengatur ovarium untuk memproduksi estrogen dan progesteron, yang penting untuk mempersiapkan tubuh wanita untuk potensi kehamilan setiap bulannya (Antina, 2023). Aktivitas fisik berlebihan, seperti olahraga intens atau latihan fisik yang berkepanjangan, dapat menekan pelepasan GnRH. Penurunan GnRH ini berakibat pada penurunan LH dan FSH, yang pada gilirannya menurunkan produksi estrogen dan progesteron. Kondisi ini dapat berakibat pada amenore (tidak adanya menstruasi) atau siklus menstruasi yang tidak teratur. Kurangnya aktivitas fisik di kalangan remaja juga disebabkan oleh gaya hidup modern yang cenderung sedentary dan kurangnya waktu luang akibat tuntutan akademik yang padat (Anzela, 2024).

Berdasarkan pra-survey yang dilakukan di SMP N 1 Rumbia, terdapat 20 siswi yang telah terkena menstruasi, dan dari jumlah tersebut, 11 siswi memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur. Tentu menunjukkan bahwa lebih dari separuh siswi yang disurvei terkena ketidakteraturan dalam siklus menstruasi mereka. Ketidakteraturan ini berpotensi disebabkan oleh faktor-faktor seperti berat badan yang tidak ideal—baik itu di bawah atau di atas rentang normal—dan tingkat aktivitas fisik yang tidak sesuai, baik terlalu rendah maupun berlebihan. Berat badan yang tidak ideal dapat memengaruhi siklus menstruasi sebab jaringan lemak di badan berperan dalam produksi hormon estrogen, yang penting untuk pengaturan siklus menstruasi. Remaja dengan berat badan di bawah normal mungkin memiliki tingkat lemak tubuh yang terlalu rendah untuk memproduksi estrogen dalam jumlah yang cukup, sehingga berakibat pada siklus menstruasi yang tidak teratur atau bahkan amenore (tidak terkena menstruasi) (Widyaningrum et al., 2021). Di sisi lain, remaja dengan kondisi obesitas mungkin terkena kelebihan produksi estrogen, yang juga dapat berdampak di keteraturan siklus menstruasi. Selain berat badan, tingkat aktivitas fisik juga memiliki peran penting dalam keteraturan siklus menstruasi. Aktivitas fisik jika masuk klasifikasi rendah dapat berkontribusi pada peningkatan berat badan dan ketidakseimbangan hormon, sementara aktivitas fisik jika masuk klasifikasi intens dapat berakibat pada stres fisik pada tubuh, yang mempengaruhi fungsi hormon dan mengakibatkan gangguan menstruasi seperti siklus tidak teratur atau amenore (Fahrizal et al., 2024). Adanya latar belakang ini, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara berat badan dan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi remaja putri di SMP N 1 Rumbia, Kabupaten Lampung Tengah. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat memberikan informasi yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan reproduksi remaja. Selain itu, diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam upaya pencegahan gangguan siklus menstruasi di kalangan remaja putri, baik melalui intervensi kesehatan seperti program pendidikan tentang pentingnya menjaga berat badan yang sehat dan tingkat aktivitas fisik yang sesuai, maupun melalui kebijakan sekolah yang mendukung gaya hidup sehat.

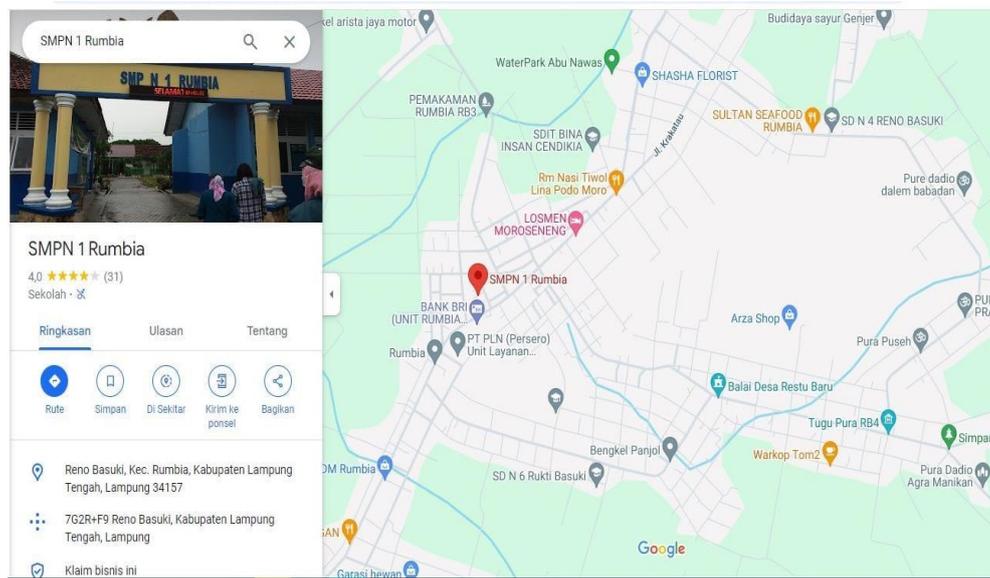
METODE PENELITIAN

Riset ini memilih pendekatan kuantitatif dalam menentukan strategi analisis korelasional sebagai proses menilai hubungan antara variabel independen dan dependen. Metode ini mengolah data numerik untuk menghasilkan informasi terstruktur (Sinambela, 2020). Pengumpulan data dilakukan dalam satu sesi, pada periode tertentu di bulan Mei hingga Juni 2024, di SMP N 1 Rumbia, Kabupaten Lampung Tengah. Fokus penelitian ini sebagai proses menentukan hubungan antara berat badan dan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada siswi yang telah terkena menstruasi. Populasi penelitian terdiri dari 112

siswi SMP N 1 Rumbia. Sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin, menghasilkan jumlah sampel sebesar 100 responden, dengan pengambilan sampel proporsional dari kelas VII, VIII, dan IX. Kriteria inklusi mencakup remaja putri yang sudah menstruasi, berusia 12-16 tahun, dan bersedia mengisi lembar *informed consent*. Kriteria eksklusi meliputi remaja putri yang tidak bersekolah, mengonsumsi obat hormonal, atau belum menstruasi. Teknik sampling dilakukan secara proporsional dengan pembagian sampel sebagai berikut: kelas VII (35 siswi), kelas VIII (35 siswi), dan kelas IX (30 siswi). Variabel penelitian terdiri dari variabel dependen yaitu siklus menstruasi, serta variabel independen berupa berat badan dan aktivitas fisik. Analisis dilakukan untuk mengidentifikasi korelasi antara variabel-variabel ini.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Gambaran Umum Lokasi Penelitian



Gambar 1. Lokasi SMP Negeri 1 Rumbia

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 1 Rumbia, yang terletak di Jalan Reno Basuki, Kecamatan Rumbia, Kabupaten Lampung Tengah, Provinsi Lampung. SMP Negeri 1 Rumbia merupakan salah satu lembaga pendidikan tingkat menengah pertama di Kabupaten Lampung Tengah, yang memainkan peran penting dalam penyelenggaraan pendidikan bagi remaja di wilayah tersebut. Sebagai sekolah dengan populasi siswa yang cukup besar, SMP Negeri 1 Rumbia memiliki total jumlah siswa sebanyak 984 orang. Data ini memberikan informasi bahwa sekolah ini merupakan salah satu institusi pendidikan yang signifikan di kabupaten ini, menyediakan layanan pendidikan untuk sejumlah besar siswa. Lokasi yang strategis dan ukuran populasi yang besar menjadikan SMP Negeri 1 Rumbia sebagai tempat yang representatif untuk penelitian ini, terutama dalam konteks menilai hubungan antara faktor-faktor seperti berat badan dan aktivitas fisik terhadap siklus menstruasi pada remaja putri.

Karakteristik Responden

Karakteristik responden merujuk pada berbagai atribut atau ciri-ciri yang dimiliki oleh responden penelitian, dalam hal ini siswa dari SMP N 1 Rumbia. Karakteristik ini meliputi:

1. Umur: Usia responden yang memberi gambaran tentang distribusi usia dalam kelompok penelitian. Misalnya, informasi tentang persentase siswa yang berada dalam rentang usia tertentu, seperti 13 hingga 16 tahun.

2. Berat Badan: Kategori berat badan responden yang mengklasifikasikan mereka ke dalam kelompok kurus, normal, gemuk, atau obesitas. Ini memberikan gambaran tentang kesehatan fisik relatif dari siswa.
 3. Aktivitas Fisik: Jenis aktivitas fisik yang dilakukan oleh responden, apakah ringan atau berat. Ini membantu memahami tingkat aktivitas fisik yang dimiliki oleh siswa dan potensinya dalam mempengaruhi variabel lain dalam penelitian.
 4. Siklus Menstruasi: Status siklus menstruasi responden, apakah normal atau tidak normal. Karakteristik ini relevan untuk penelitian yang memeriksa hubungan antara siklus menstruasi dengan faktor lain seperti berat badan dan aktivitas fisik.
- Karakteristik ini penting untuk analisis karena memberikan konteks tentang populasi yang diteliti dan membantu dalam memahami hasil penelitian secara lebih mendalam, informasi lebih lanjut pada tabel berikut.

Tabel 1. Sebaran Karakteristik Responden

Sebaran Umur		
Umur	Frekuensi (n)	Persentase (%)
13	35	35
14	35	35
15	27	27
16	3	3
Total	100	100
Sebaran Berat Badan		
Berat Badan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Kurus	34	34
Normal	45	45
Gemuk	17	17
Obesitas	4	4
Total	100	100
Sebaran Aktivitas Fisik		
Aktivitas Fisik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Ringan	59	59
Berat	41	41
Total	100	100
Siklus Menstruasi		
Siklus Menstruasi	Frekuensi	Persentase
Tidak Normal	43	43
Normal	57	57
Total	100	100

Sumber: Data diolah, 2024

Informasi di atas memaparkan bahwa respondennya adalah siswa SMP N 1 Rumbia dari kelas VII, VIII, dan IX. Distribusi umur responden adalah sebagai berikut: 35 responden (35%) berusia 13 tahun, 35 responden (35%) berusia 14 tahun, 27 responden (27%) berusia 15 tahun, dan 3 responden (3%) berusia 16 tahun. Jumlah responden yang berusia 16 tahun lebih sedikit dibandingkan dengan kelompok usia lainnya. Distribusi berat badan responden menunjukkan bahwa 34% memiliki berat badan kurus, 45% normal, 17% gemuk, dan 4% obesitas, menunjukkan berat badan di dominasi oleh mereka yang normal. Sebaran aktivitas fisik sendiri memiliki sebaran sebanyak 59% responden melakukan aktivitas fisik ringan, sementara 41% melakukan aktivitas fisik berat. Informasi terakhir responden adalah siklus menstruasi, dari total responden, 43% terkena siklus menstruasi baik memenuhi standar, sedangkan 57% memiliki siklus menstruasi normal. Siklus menstruasi merupakan rangkaian biologis ditandai dengan koneksinya perpindahan dan pergerakan hormon dalam tubuh

wanita dan penting untuk kesehatan reproduksi. Berat badan bisa berpengaruh pada siklus menstruasi sebab dapat mempengaruhi keseimbangan hormon yang diperlukan untuk regulasi menstruasi. Penelitian di SMP N 1 Rumbia ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana variasi berat badan pada siswa mempengaruhi keteraturan siklus menstruasi mereka. Hubungan antara berat badan dan siklus menstruasi di SMP N 1 Rumbia mempengaruhi keteraturan siklus menstruasi informasi lebih lengkapnya di tabel 2.

Tabel 2. Hubungan Berat Badan dengan Siklus Menstruasi di SMP N 1 Rumbia Kabupaten Lampung Tengah

Berat Badan	Siklus Menstruasi		Total	P-Value	
	Tidak Normal	Normal			
Kurus	n	16	18	34	0,000
	%	47,1%	52,9%	100,0%	
Normal	n	6	39	45	
	%	18,9%	86,7%	100,0%	
Gemuk	n	16	1	17	
	%	94,1	5,9%	100,0%	
Obesitas	n	4	0	4	
	%	100,0%	0,0%	100,0%	
Total	n	42	58	100	
	%	42,0%	58,0%	100%	

Sumber: Data Primer 2024

Berdasarkan data, responden dengan berat badan kurus terdiri dari 34 orang, dengan 16 terkena siklus menstruasi baik memenuhi standar (47,1%) dan 18 terkena siklus menstruasi normal (52,9%). Dari 45 responden dengan berat badan normal, 6 terkena siklus menstruasi baik memenuhi standar (18,9%) dan 39 terkena siklus menstruasi normal (86,7%). Di antara 17 responden dengan berat badan gemuk, 16 terkena siklus menstruasi baik memenuhi standar (94,1%) dan 1 terkena siklus menstruasi normal. Semua 4 responden dengan berat badan obesitas terkena siklus menstruasi baik memenuhi standar (100%). Hasil uji chi-square menunjukkan p-value sebesar 0,000, yang kurang dari 0,05, sehingga ada hubungan signifikan antara berat badan dan siklus menstruasi pada remaja putri SMP N 1 Rumbia. Hasil selanjutnya yaitu hubungan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi di SMP N 1 Rumbia, Kabupaten Lampung Tengah. Hubungan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi di SMP N 1 Rumbia, Kabupaten Lampung Tengah, mengacu pada penelitian atau studi yang bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana aktivitas fisik yang dilakukan oleh siswa perempuan di sekolah tersebut mempengaruhi siklus menstruasi mereka. Informasi lebih lanjut disajikan pada tabel 3.

Tabel 3. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi di SMP N 1 Rumbia Kabupaten Lampung Tengah

Aktivitas Fisik	Siklus Menstruasi		Total	P-Value	
	Tidak Normal	Normal			
Ringan	n	20	39	59	0,027
	%	33,9%	66,1%	100,0%	
Berat	n	23	18	41	
	%	56,1%	43,9 %	100,0%	
Total	n	43	57	100	
	%	43,0%	57,0%	100,0%	

Sumber: Data Primer 2024

Tabel di atas memberikan informasi jika 59 responden dengan aktivitas fisik ringan, 30 responden (50,8%) terkena siklus menstruasi tidak beraturan, dan 29 responden (49,2%)

memiliki siklus menstruasi normal. Di antara responden dengan aktivitas fisik berat, 23 responden (56,1%) terkena siklus menstruasi baik memenuhi standar, dan 18 responden (43,9%) terkena siklus menstruasi normal. Uji chi-square menunjukkan p-value 0,027 ($p < 0,05$), sehingga H_0 diterima. Kesimpulannya, terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMP N 1 Rumbia, Kabupaten Lampung Tengah.

Pembahasan

Berat badan responden, penelitian ini menggunakan indeks massa tubuh (IMT) menunjukkan bahwa dari 100 remaja putri di SMP N 1 Rumbia, 34 tergolong kurus, 45 normal, 17 gemuk, dan 4 obesitas. Mayoritas memiliki berat badan normal. Berat badan yang normal pada remaja dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, termasuk faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi genetika, asupan makanan, dan kondisi kesehatan individu, seperti penyakit tertentu yang bisa mempengaruhi berat badan. Faktor eksternal mencakup kondisi ekonomi keluarga, yang mempengaruhi ketersediaan dan kualitas makanan, serta pengetahuan gizi yang diperoleh dari pendidikan dan lingkungan sosial. Semua faktor ini berperan dalam menentukan IMT seseorang. Pengetahuan gizi yang baik serta akses, terhadap makanan sehat berperan penting dalam menjaga berat badan yang sehat. Remaja mempunyai pengetahuan gizi yang memadai cenderung menentukan makanan dengan kategori lebih sehat dan seimbang, sehingga mempengaruhi IMT mereka. Selain itu, kondisi ekonomi keluarga yang baik memungkinkan akses yang lebih baik terhadap sumber makanan bergizi, sementara kondisi ekonomi yang kurang baik mungkin mengakibatkan konsumsi makanan yang kurang seimbang. Perubahan berat badan, baik penurunan maupun peningkatan yang signifikan, dapat berdampak pada siklus menstruasi. Remaja putri yang tergolong kurus atau obesitas mungkin terkena siklus menstruasi yang tidak beraturan. Tentu terjadi akibat lemak tubuh memainkan peran penting dalam produksi hormon. Pada remaja yang terkena kekurangan berat badan, kadar lemak tubuh yang rendah dapat mengurangi produksi hormon estrogen, yang penting untuk mengatur siklus menstruasi. Sebaliknya, pada remaja dengan berat badan berlebih atau obesitas, kelebihan lemak tubuh dapat berdampak di keseimbangan hormon, yang juga dapat berakibat pada siklus menstruasi yang tidak beraturan. Temuan ini konsisten dengan penelitian Aprilia et al., (2021) dan Pebrina (2021), yang juga memberikan sebagian besar remaja memiliki IMT normal. Faktor-faktor seperti genetika, asupan makanan, kondisi ekonomi, dan pengetahuan gizi mempengaruhi IMT, yang dapat berdampak pada siklus menstruasi.

Aktivitas Fisik Responden Dari 100 responden, 59% memiliki aktivitas fisik ringan dan 41% memiliki aktivitas fisik berat. Sebagian besar responden terlibat dalam aktivitas fisik ringan, yang bisa mencakup kegiatan seperti berjalan kaki, membersihkan rumah, bersepeda, berlari ringan, menari, dan jogging. Aktivitas fisik ringan ini cenderung didominasi oleh status mereka sebagai pelajar. Kewajiban akademis dan pembelajaran di kelas mengurangi waktu dan kesempatan untuk melakukan aktivitas fisik yang lebih intens. Selain itu, keterbatasan fasilitas olahraga di sekolah atau lingkungan sekitar juga dapat membatasi jenis dan intensitas aktivitas fisik yang bisa dilakukan oleh remaja putri. Aktivitas fisik yang ringan atau rendah dapat berkontribusi pada berbagai risiko kesehatan, khususnya dalam konteks perkembangan fisik dan kesejahteraan remaja. Tingkat aktivitas fisik yang rendah telah dikaitkan dengan peningkatan risiko penyakit tidak menular (*Non-Communicable Diseases/NCDs*) seperti obesitas, diabetes, hipertensi, dan gangguan jantung. Remaja yang kurang beraktivitas fisik berpotensi terkena penurunan kebugaran fisik, yang dapat meningkatkan risiko penyakit hipokinetik (penyakit akibat kurang gerak). Selain itu, aktivitas

fisik yang rendah juga dapat mempengaruhi siklus menstruasi. Kurangnya aktivitas fisik dapat berdampak di keseimbangan hormonal, yang berperan penting dalam siklus menstruasi. Aktivitas fisik yang ringan mungkin tidak cukup untuk merangsang fungsi hormonal yang diperlukan untuk mengatur siklus menstruasi yang normal. Tentu bisa berakibat pada ketidakteraturan siklus menstruasi, seperti siklus yang lebih panjang atau pendek, volume menstruasi yang baik memenuhi standar, atau bahkan amenore (tidak menstruasi). Riset ini sejalan dengan temuan (Widiastuti & Yuliati, 2023), yang juga memberikan informasi bahwa rata-rata remaja memiliki aktivitas fisik ringan. Kusumawati menjelaskan bahwa perkembangan teknologi, terutama penggunaan gawai dan perangkat digital, berperan besar dalam menurunkan tingkat aktivitas fisik di kalangan remaja. Remaja cenderung menghabiskan waktu mereka dengan aktivitas sedentari, seperti bermain game, menonton video, atau menggunakan media sosial, daripada berpartisipasi dalam kegiatan fisik yang lebih aktif.

Dari 100 remaja putri di SMP N 1 Rumbia, 43% dilaporkan memiliki siklus menstruasi yang tidak baik memenuhi standar, sementara 57% memiliki siklus menstruasi baik memenuhi standar. Data ini memberikan informasi bahwa mayoritas remaja putri memiliki siklus menstruasi yang teratur. Hasil ini konsisten dengan penelitian yang dilakukan oleh (Simbolon, 2018) yang menemukan bahwa siklus menstruasi pada remaja dapat dipengaruhi oleh status gizi. Penelitian tersebut menyatakan bahwa kelebihan atau kekurangan berat badan dapat berakibat pada ketidakseimbangan hormonal yang mempengaruhi siklus menstruasi. Remaja dengan status gizi yang optimal lebih cenderung memiliki siklus menstruasi yang baik memenuhi standar, sedangkan mereka yang terkena kelebihan atau kekurangan berat badan lebih rentan terhadap siklus menstruasi yang tidak beraturan. Tentu memberikan informasi pentingnya menjaga status gizi yang baik untuk memastikan keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri.

Penelitian di SMP N 1 Rumbia memberikan informasi bahwa terdapat hubungan signifikan antara berat badan dan siklus menstruasi pada remaja putri. Dari 100 responden, mereka yang tergolong kurus, gemuk, dan obesitas lebih cenderung terkena siklus menstruasi yang tidak beraturan dibandingkan dengan responden jika mempunyai berat badan baik memenuhi standar. Khususnya, semua responden yang tergolong obesitas (4 orang) memiliki siklus menstruasi tidak baik memenuhi standar, dengan persentase 100%. Hasil uji statistik chi-square menghasilkan p-value sebesar 0,000, yang kurang dari 0,05, memberikan informasi adanya hubungan yang signifikan antara berat badan dan keteraturan siklus menstruasi. Temuan ini konsisten dengan penelitian oleh Susanti (2021), yang juga menyatakan bahwa peningkatan berat badan, terutama kelebihan berat badan dan obesitas, dapat mempengaruhi persentase massa lemak tubuh dan berdampak di proses umpan balik hormonal, yang pada akhirnya dapat berakibat pada gangguan ovulasi dan siklus menstruasi yang tidak beraturan. Penelitian ini menekankan pentingnya pengelolaan berat badan yang baik pada remaja untuk memastikan keteraturan siklus menstruasi dan kesehatan reproduksi yang optimal.

Penelitian di SMP N 1 Rumbia memberikan informasi adanya hubungan signifikan antara aktivitas fisik dan siklus menstruasi pada remaja putri. Dari 100 responden, 59 memiliki aktivitas fisik ringan, dengan 33,9% di antaranya terkena siklus menstruasi tidak beraturan. Sebaliknya, dari 41 responden jika mempunyai aktivitas fisik berat, 56,1% terkena siklus menstruasi tidak baik memenuhi standar. Hasil uji statistik chi-square menghasilkan p-value sebesar 0,027, yang kurang dari 0,05, memberikan informasi adanya hubungan signifikan antara tingkat aktivitas fisik dan keteraturan siklus menstruasi. Temuan ini konsisten dengan penelitian Lestari & Muwakhidah (2024), yang memberikan informasi

bahwa aktivitas fisik yang berat bisa berdampak pada fungsi hipotalamus dan sekresi hormon Gonadotropin-Releasing Hormone (GnRH), yang pada gilirannya berdampak pada siklus menstruasi. Aktivitas fisik yang berat bisa berakibat pada tubuh kekurangan energi dan penurunan kadar lemak tubuh, yang mempengaruhi keseimbangan hormonal dan berdampak pada ketidakteraturan siklus menstruasi. Oleh itu, penting bagi remaja putri untuk menjaga keseimbangan aktivitas fisik untuk mendukung kesehatan reproduksi yang optimal.

KESIMPULAN

Kesimpulan dalam riset ini memberikan informasi hubungan antara berat badan, aktivitas fisik, dan siklus menstruasi pada remaja putri di SMP Negeri 1 Rumbia, Lampung Tengah adalah sebagai berikut. Berat badan, remaja dengan berat badan kurus, gemuk, atau obesitas cenderung terkena siklus menstruasi tidak beraturan dibandingkan mereka dengan berat badan baik memenuhi standar. Semua responden obesitas terkena siklus tidak baik memenuhi standar, dengan p-value 0,000 yang memberikan informasi hubungan signifikan. Aktivitas fisik, aktivitas fisik berat terkait dengan siklus menstruasi tidak baik memenuhi standar (56,1%) dibandingkan aktivitas fisik ringan (33,9%). Uji chi-square memberikan informasi p-value 0,027, menandakan hubungan signifikan antara aktivitas fisik dan siklus menstruasi. Sehingga, baik berat badan maupun aktivitas fisik mempengaruhi keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri di SMP Negeri 1 Rumbia. Temuan dalam penelitian ini mendukung pentingnya menjaga berat badan dan aktivitas fisik yang seimbang untuk kesehatan reproduksi.

Ucapan Terimakasih

Terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penelitian ini mengenai hubungan antara berat badan, aktivitas fisik, dan siklus menstruasi pada remaja putri di SMP Negeri 1 Rumbia, Lampung Tengah. Terimakasih khususnya kepada Siswa SMP Negeri 1 Rumbia yang telah bersedia meluangkan waktu untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Antina, R. R. (2023). *10 Neuroendokrinologi pada Reproduksi*. Book Chapter Organ Reproduksi Wanita. Rena Cipta Mandiri.
- Anzela, A. (2024). Hubungan Antara Kualitas Tidur dan Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di SMAN 5 Bandar Lampung Tahun 2023. In *Universitas Lampung*. <http://repo.iain-tulungagung.ac.id/5510/5/BAB 2.pdf>
- Aprilia, S., Mitha, N. P., Triana, Y., Prihandini, K., & Claudia Nara Kusuma, A. A. N. (2021). Hubungan Indeks Masa Tubuh (IMT) dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Kelas VIII di SMP Negeri 2 Kuta Utara. *Journal Center of Research Publication in Midwifery and Nursing*, 5(2), 7–15. <https://doi.org/10.36474/caring.v5i2.199>
- Aryani, N. (2019). Stress Dan Status Gizi Dapat Menyebabkan Ketidakteraturan Siklus Menstruasi. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 5(3), 279–286. <https://doi.org/10.33024/jkm.v5i3.1436>
- Fahrizal, M. N., Puriasdini, A. M., Aditama, J., & Agiel, M. B. Al. (2024). Pengaruh Olahraga terhadap Keteraturan Siklus Menstruasi pada Atlet Kota Semarang, Asupan Zat Gizi dan Aktivitas Fisik yang Mempengaruhi Atlet Kota Semarang. *Core.Ac.Uk*, 3(2), 94–101. <https://core.ac.uk/download/pdf/328113537.pdf>
- Ilham, M. A. (2023). Hubungan Stres Akademik Dengan Gangguan Menstruasi Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. In *Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas*

- Kedokteran Universitas Lampung*. <http://digilib.unila.ac.id/68650/>
- Jannah, M. (2017). Remaja Dan Tugas-Tugas Perkembangannya Dalam Islam. *Psikoislamedia : Jurnal Psikologi*, 1(1), 243–256. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v1i1.1493>
- Lestari, R. E., & Muwakhidah, M. (2024). *Hubungan Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Remaja Putri Di Sma Negeri 1 Pagar Alam*.
- Loa, W. W., Nabuasa, E., & Sir, A. B. (2022). Hubungan antara Berat Badan, Diet, Aktivitas Fisik dan Tingkat Stres dengan Gangguan Siklus Menstruasi (Studi pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana). *Media Kesehatan Masyarakat*, 4(1), 34–43. <https://doi.org/10.35508/mkmhttps://ejurnal.undana.ac.id/MKM>
- Pebrina, M. (2021). Hubungan Status Gizi Dengan Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Siswi Remaja Di SMA N 12 Padang Tahun 2015. *Jurnal Kesehatan Medika Sainatika*, 7(2), 273–288. [https://doi.org/10.1016/0378-1135\(93\)90094-N](https://doi.org/10.1016/0378-1135(93)90094-N)
- Risikesdas. (2018). *Laporan Nasional Risikesdas 2018*.
- Ruqaiyah, R. (2020). Hubungan Indeks Massa Tubuh Terhadap Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa AKBID Pelamonia Makassar Tahun 2020. *Jurnal Kesehatan Delima Pelamonia*, 4(1), 1–7. <https://doi.org/10.37337/jkdp.v4i1.169>
- Simbolon, P. (2018). Hubungan indeks massa tubuh dengan lama siklus menstruasi pada mahasiswi angkatan 2016 Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. In *Fakultas Kedokteran Universitas Lampung*. (Vol. 66). Universitas Lampung.
- Sinambela, L. P. (2020). *Metodologi Penelitian Kuantitatif – Teori Dan Praktik*. Rajawali Pers.
- Susanti, N. (2021). Faktor Risiko Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di Kota Palangka Raya. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 12(6), 46–49. <https://forikes-ejournal.com/index.php/SF/article/view/sf12112/12112>
- Trisnawati, Y., & Anasari, T. (2018). Korelasi Indeks Masa Tubuh dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswa Akademi Kebidanan YLPP Purwokerto. *Jurnal Publikasi Kebidanan*, 9(1), 21–30.
- Widiastuti, R. Y., & Yuliati, N. (2023). Analisis Kesiapan Mental Anak Usia Dini Menghadapi Era Revolusi Industri 4.0. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(5), 5564–5574. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i5.5177>
- Widyaningrum, R., Tirtana, A., & Nurfadillah, A. (2021). Hubungan Status Gizi dengan Siklus Menstruasi pada Siswi SMK Gagas Wanareja Cilacap. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 12(02), 259–265.