
HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN DURASI KERJA TERHADAP GANGGUAN SIKLUS MENSTRUASI PADA WANITA USIA SUBUR YANG BEKERJAPebrinawanti Br Saragih¹, Masni²¹Program Studi D-III Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indah Medan, Indonesia²Program Studi D-III Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indah Medan, IndonesiaEmail: pebrinawantisaragih81@gmail.com**ABSTRACT**

The hallmark of a woman when she enters adulthood is the occurrence of menstruation. Disrupted menstrual cycles can be influenced by several factors such as age, weight, physical activity, stress levels, genetics and nutrition. Physical activity and duration of work that trigger stress can affect the menstrual cycle. This research method uses a cross sectional approach. The sampling technique was carried out by purposive sampling totaling 40 female respondents of childbearing age who worked in the city of Medan. The results showed that the majority of physical activity was at a severe level and experienced menstrual cycle disturbances (37.50%), and work duration of more than 8 hours also experienced the most menstrual cycle disturbances (37.50%). The chi-square test of physical activity with menstrual cycle disturbances yielded a significance of $0.003 < \alpha : 0.05$ and duration of work with menstrual cycle disturbances yielded a significance of $0.013 < \alpha : 0.05$. There is a relationship between the level of physical activity and the duration of work on menstrual cycle disorders.

Keyword : menstrual cycles; physical activity; work duration

ABSTRAK

Ciri khas seorang wanita ketika memasuki masa kedewasaan adalah terjadinya menstruasi. Siklus menstruasi yang terganggu dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti usia, berat badan, aktivitas fisik, tingkat stres, genetik dan gizi. Aktivitas fisik dan durasi kerja yang memicu stres dapat berpengaruh pada siklus menstruasi. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan *purposive sampling* berjumlah 40 responden wanita usia subur yang bekerja di Kota Medan. Hasil penelitian menunjukkan aktivitas fisik mayoritas ada di tingkat berat dan mengalami gangguan siklus menstruasi (37,50%), serta durasi kerja yang lebih dari 8 jam juga yang paling banyak mengalami gangguan siklus menstruasi (37,50%). Uji *chi-square* aktivitas fisik dengan gangguan menstruasi ditunjukkan dengan signifikansi $0,003 < \alpha : 0,05$ dan durasi kerja dengan gangguan siklus menstruasi dihasilkan signifikansi $0,013 < \alpha : 0,05$. Terdapat hubungan tingkat aktivitas fisik dan durasi kerja pada gangguan siklus menstruasi.

Kata kunci : siklus menstruasi; aktivitas fisik; durasi kerja

**PENDAHULUAN
(INTRODUCTION)**

Ciri khas seorang wanita ketika memasuki masa kedewasaan adalah terjadinya menstruasi. Selain itu menstruasi juga dapat menandakan kesuburan seorang wanita. Menstruasi atau haid adalah perubahan fisiologi dalam tubuh wanita yang terjadi secara berkala dan dipengaruhi oleh hormon reproduksi. Siklus menstruasi pada wanita normalnya berkisar antara usia 21- 35 hari dan hanya 10-15% wanita yang memiliki siklus 28 hari dengan lamanya menstruasi 3-5 hari (Prestyani, et al, 2017). Menstruasi adalah darah kotor dan selaput lendir rongga rahim yang terlepas dengan sendirinya akibat perubahan kadar hormon estrogen dan progesterone, yang akan keluar dari rahim melalui liang vagina. Selaput lendir yang terlepas tersebut akan diubah oleh zat yang terkandung didalamnya menjadi lendir. Pembuluh darah dibagian dasarpun akan terkelupas sehingga terbuka, dan darah mengalir keluar. Terkadang karena suatu hal, selaput lendir belum sempurna menjadi lendir karena misalnya bergumpal-gumpal. Setelah haid selesai, akan tumbuh selaput lendir baru yang akan terus berkembang hingga mencapai tingkat ketebalan tertentu. Haid akan berlangsung selama beberapa hari, berhenti selama beberapa minggu, dan kembali lagi seterusnya sampai wanita mengalami menopause (Indiarti, 2017). Ketidakteraturan siklus haid disebabkan karena gangguan hormon dalam tubuh, atau bisa juga karena penyakit di dalam organ reproduksi, contohnya tumor rahim, tumor di indung telur,dll. Siklus menstruasi yang terganggu dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti usia, berat badan, aktivitas fisik, tingkat stres, genetik dan gizi (Kusumawati, et al, 2021). Siklus menstruasi yang mengalami gangguan akan menyebabkan siklus menjadi tidak teratur. Menstruasi perlu diperhatikan oleh Pasangan Usia Subur khususnya wanita karena dengan adanya gangguan menstruasi yang berkelanjutan dapat dihubungkan dengan deteksi infertilitas (Mahitala, 2015). Gangguan siklus menstruasi perlu diwaspadai karena dapat menunjukkan adanya masalah ovulasi atau kemandulan dan anemia. Gangguan menstruasi dapat berupa gangguan pada siklus menstruasi (polimenore, oligomenore, dan amenore), perubahan jumlah darah menstruasi (hipermenore dan hipomenore), perdarahan di luar siklus menstruasi (metrogia, spotting, dan kontak berdarah), dan gangguan yang berhubungan dengan siklus menstruasi (ketegangan menstruasi, mastodinia, dan dismenore) (Anindita, 2016).

Data WHO 2018 menyebutkan bahwa 80% perempuan di dunia mengalami menstruasi tidak teratur. Menurut Data Riset Kesehatan Dasar dimana sebanyak 11,7% remaja di Indonesia mengalami menstruasi tidak teratur dan sebanyak 14,9% di daerah perkotaan di Indonesia mengalami ketidakteraturan menstruasi (Kemenkes RI, dalam Purwati & Muslikhah, 2021). Berdasarkan data yang diperoleh dari BPS, jumlah persentasi pekerja wanita di atas 15 tahun di Kota Medan sebanyak 343.041 (BPS, 2023). Menurut penelitian Bagus (2006), aktivitas fisik yang berlebihan juga mengakibatkan ketidakteraturan siklus menstruasi. Aktivitas fisik didefinisikan sebagai gerakan tubuh dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi termasuk aktivitas yang dilakukan pada saat bekerja, bermain, bepergian, dan terlibat dalam kegiatan rekreasi (KPKN, 2019). Aktivitas fisik yang berlebihan setiap harinya dapat memberikan dampak buruk bagi kesehatan perempuan dimana aktivitas fisik yang dilakukan akan menimbulkan kelelahan fisik dan mental. Aktivitas fisik menyebabkan ketidakteraturan siklus menstruasi karena hal ini berkaitan dengan kadar estrogen yang menurun dan cadangan lemak yang rendah, padahal estrogen diperlukan untuk mengatur segala fase dalam proses menstruasi dan lemak merupakan bahan utama pembentukan kolesterol, padahal kolesterol sangat dibutuhkan karena merupakan bahan dasar pembentuk hormon androgen (estrogen dan progesteron) (Naibaho,et al, 2014). Penelitian lain yang dilakukan 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%). Kemudian dalam penelitian lain di tahun 2002 di California dan Utah aktivitas fisik berhubungan dengan panjang siklus menstruasi. Menurut penelitian tahun 2011 di Norwegia, beratnya tingkat aktivitas fisik memiliki hubungan kuat dengan menstruasi yang tidak teratur (Mahitala, 2015). Aktivitas fisik yang berat dalam pekerjaan dapat mengakibatkan kelelahan fisik. Kelelahan juga bisa terjadi akibat dari durasi kerja yang cukup panjang setiap harinya. Durasi kerja adalah lamanya seseorang bekerja dalam 24 jam. Di Indonesia, durasi bekerja rata-rata pekerja adalah 8 jam. Penelitian Rahmawati (2020) di Kabupaten Magelang terdapat hubungan kelelahan kerja dengan siklus menstruasi pada pekerja wanita yang bernilai positif dengan hubungan searah dan tingkat hubungan rendah ($p=0,001$; $r= 0,384$) (Rahmawati, 2020). Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dan durasi kerja terhadap siklus menstruasi pada wanita usia subur yang bekerja di Kota Medan tahun 2023.

METODE PENELITIAN
(RESEARCH METHODS)

Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional*. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah wanita usia subur yang bekerja. Kemudian untuk pengambilan sampel digunakan teknik *purposive sampling* yaitu pengambilan sampel berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan. Kriteria sampel adalah wanita usia subur (20-35 tahun) yang bekerja atau memiliki pekerjaan tetap di luar rumah. Peneliti juga mengelompokkan jam kerja sampel ke dalam 3 kelompok yaitu wanita usia subur yang bekerja di bawah 8 jam, selama 8 jam, dan lebih dari 8 jam. Alat pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner yang diberikan secara online melalui *Goggle form* dengan jumlah sampel yang diperoleh sebanyak 40 sampel, lalu dianalisis secara deskriptif berupa frekuensi karena data berjenis kategorik. Analisis data yang digunakan adalah *chi-square*, ditunjukkan dengan nilai signifikansi $\alpha < 0,05$ menunjukkan adanya hubungan antara aktifitas fisik dan durasi kerja dengan keteraturan siklus menstruasi.

Aktivitas fisik dan durasi kerja adalah variabel bebas dan gangguan siklus menstruasi adalah variabel terikat dalam penelitian ini. Tabel nilai Physical Activity Rasio (PAR) digunakan untuk mengukur aktivitas fisik, lalu dimasukkan ke dalam rumus Physical Activity Level (PAL). Kemudian Aktivitas fisik dibedakan menjadi 5 tingkatan berdasarkan nilai PAL, yaitu aktivitas fisik dengan tingkatan sangat ringan, ringan, sedang, berat, dan sangat berat. Jika nilai PAL 1.40 maka aktivitas fisik berada di tingkatan sangat ringan, nilai PAL 1.40-1.69 adalah aktivitas fisik ringan, nilai PAL 1.70-1.99 adalah aktivitas fisik sedang, nilai PAL 2.00-2.40 adalah aktivitas fisik berat, dan nilai PAL 2.40 adalah aktivitas fisik sangat berat. Gangguan siklus menstruasi diukur dengan angket yang terdiri dari pertanyaan gangguan menstruasi selama 6 bulan terakhir, apakah responden mengalami ciri-ciri keluhan gangguan menstruasi seperti tidak adanya menstruasi (amenore), siklus menstruasi lebih dari 35 hari (oligomenore), dan siklus menstruasi kurang dari 21 hari (polimenore), atau sampel mengalami perubahan durasi menstruasi seperti menstruasi kurang dari 2 hari (hipomenore) atau menstruasi terjadi selama lebih dari 8 hari (hipermenore) atau sampel mengalami nyeri perut yang menyiksa sehingga mengganggu kegiatan sehari-hari (dismenore). Kemudian hasil dibedakan menjadi dua kelompok, yaitu mengalami gangguan siklus menstruasi dan tidak mengalami gangguan siklus menstruasi. Responden dikategorikan mengalami gangguan siklus menstruasi apabila skor total pertanyaannya >12 dan tidak mengalami gangguan siklus menstruasi jika skor total pertanyaannya < 12 .

HASIL DAN PEMBAHASAN
(RESULTS AND DISCUSSION)

1. Analisis univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia

		f	%
Usia	20-25	12	30.00
	26-30	19	47.50
	31-35	9	22.50

Berdasarkan tabel 1, responden didominasi oleh wanita pekerja berumur 26-30 tahun yaitu sebanyak 19 responden dengan persentase 47,50%. Kemudian responden dengan usia 20-25 tahun sebanyak 12 responden dengan persentase 30,00%, dan usia 31-35 tahun sebanyak 9 responden dengan persentase 22,50%.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik

		f	%
Aktivitas Fisik	Sangat ringan	2	5.00
	Ringan	5	12.50
	Sedang	10	25.00
	Berat	16	40.00
	Sangat berat	7	17.50

Berdasarkan tabel 2, frekuensi responden terbesar yaitu responden yang memiliki tingkat aktivitas fisik berat sejumlah 16 responden dengan persentase 40%. Sedangkan untuk tingkat aktivitas sangat ringan sejumlah 2 responden dengan persentase 5%, tingkat aktivitas fisik ringan sejumlah 5 responden dengan persentase 12.50%, tingkat aktivitas fisik sedang 10 responden dengan persentase 25%, dan tingkat aktivitas fisik sangat berat sebanyak 7 responden dengan persentase 17.50%.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Durasi Kerja

Durasi Kerja	f	%
< 8 jam	7	17.50
8 jam	15	37.50
> 8 jam	18	45.00

Berdasarkan tabel 3, responden terbanyak yaitu responden dengan durasi kerja lebih dari 8 jam sebanyak 18 responden dengan persentase 45%, sedangkan responden dengan durasi kerja 8 jam sebanyak 15 responden dengan persentase 37.50% dan responden dengan durasi kerja kurang dari 8 jam sebanyak 7 responden dengan persentase 17.50%.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Siklus Menstruasi

Siklus Menstruasi	f	%
Mengalami Gangguan Siklus Menstruasi	26	65.00
Tidak Mengalami Gangguan Siklus Menstruasi	14	35.00

Berdasarkan tabel 4, frekuensi responden yang mengalami gangguan siklus menstruasi lebih besar yaitu sejumlah 26 responden dengan persentase 65% sedangkan responden yang tidak mengalami gangguan siklus menstruasi sebanyak 14 responden dengan persentase 35%.

2. Analisis Bivariat

Tabel 5. Hubungan Aktivitas Fisik terhadap Siklus Menstruasi

Aktivitas Fisik	Siklus Menstruasi				p-value
	Mengalami Gangguan		Tidak Mengalami Gangguan		
	f	%	f	%	
Sangat Ringan	0	0	2	5.00	0.003
Ringan	1	2.50	4	10.00	
Sedang	1	2.50	9	22.50	
Berat	15	37.50	1	2.50	
Sangat Berat	7	17.50	0	0	

Tabel 5 menunjukkan bahwa mayoritas responden dengan tingkat aktifitas yang berat dan mengalami gangguan siklus menstruasi sebanyak 15 responden (37,50%). Sedangkan pada responden dengan aktivitas fisik yang sangat ringan tidak ada yang mengalami gangguan menstruasi, begitu juga dengan responden yang memiliki aktivitas fisik sangat berat seluruhnya mengalami gangguan menstruasi. Hasil uji chi square

menunjukkan nilai signifikansi atau *p-value* yaitu 0,003 yang artinya terdapat hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan gangguan siklus menstruasi yang dialami wanita usia subur yang bekerja di Kota Medan.

Tabel 6. Hubungan Durasi Kerja terhadap Siklus Menstruasi

Durasi Kerja	Siklus Menstruasi				p-value
	Mengalami Gangguan		Tidak Mengalami Gangguan		
	F	%	f	%	
< 8 jam	1	2.50	6	15.00	0.013
8 jam	11	27.50	4	10.00	
> 8 jam	15	37.50	3	7.50	

Pada tabel 6 menunjukkan bahwa mayoritas responden dengan durasi kerja lebih dari 8 jam dan mengalami gangguan siklus menstruasi sebanyak 15 responden (37,50%). Hasil yang paling sedikit adalah responden dengan durasi kerja kurang dari 8 jam dan tidak mengalami gangguan siklus menstruasi sebanyak 1 responden (2,50%). Hasil uji chi square menunjukkan nilai signifikansi yaitu 0,013 yang artinya terdapat hubungan antara durasi kerja dengan gangguan siklus menstruasi yang dialami wanita usia subur yang bekerja di Kota Medan.

Berdasarkan hasil penelitian dapat digambarkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat aktivitas fisik berat dan mengalami gangguan siklus menstruasi. Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik yang dilakukan wanita usia subur yang bekerja di Kota Medan berpengaruh pada siklus menstruasi. Menurut Omidvar et al., (2019) menyebutkan ada hubungan antara aktivitas fisik dengan fungsi menstruasi. Fungsi menstruasi yang dimaksud terkait dengan pola menstruasi seperti panjang siklus, keteraturan menstruasi, durasi perdarahan, dan sejenisnya. Hasil analisis uji *chi square* memberikan kesimpulan ada hubungan tingkat aktivitas fisik dengan kejadian gangguan siklus menstruasi pada wanita usia subur yang bekerja di Kota Medan dengan *p-value* = 0,003 < 0,05 maka dikatakan antara aktivitas fisik dan gangguan siklus menstruasi saling berhubungan. Aktivitas fisik yang teratur akan berpengaruh pada kebugaran fisik, kapasitas kerja dan kesehatan seseorang. Selain itu, aktivitas fisik juga memiliki keterkaitan yang erat dengan masalah reproduksi pada wanita yang meliputi menstruasi, kehamilan dan menopause. Aktivitas fisik yang memerlukan gerakan tubuh yang terstruktur seperti olahraga dapat mengurangi symptom yang timbul sebelum hingga selesai menstruasi.

Durasi kerja yang panjang akan sangat berpengaruh pada seseorang karena ketika durasi kerja setiap harinya sangat lama maka beban kerja juga akan semakin berat, serta fisik akan lebih terasa lelah, selain itu tingkat stress juga dapat meningkat. Menurut Sari, (2016) menstruasi erat kaitannya dengan sistem hormon yang diatur di otak, tepatnya di kelenjar hipofisis. Sistem hormon inilah yang mengatur sinyal ke indung telur untuk memproduksi sel telur, sehingga apabila sistem hormon ini terganggu otomatis siklus menstruasinya ikut terganggu. Ketika seseorang mengalami stress karena pekerjaan yang salah satu faktornya adalah karena durasi kerja yang panjang maka sangat jelas akan berpengaruh pada sistem hormon dan berimbas pada gangguan siklus menstruasi.

KESIMPULAN (CONCLUSION)

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti, maka dapat diambil disimpulkan bahwa terdapat hubungan tingkat aktivitas fisik dan durasi kerja dengan kejadian gangguan siklus menstruasi pada wanita usia subur yang bekerja di Kota Medan. Aktivitas fisik yang semakin akan meningkatkan stressor fisik dan psikis yang dapat memperberat gangguan siklus menstruasi, demikian juga dengan durasi kerja yang panjang maka gangguan siklus menstruasi juga semakin meningkat

DAFTAR PUSTAKA

(REFERENCES)

- Anindita P, Darwin E, A. A. (2016). Hubungan Aktivitas Fisik Harian dengan Gangguan Menstruasi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. *Jurnal Kesehat Andalas.*, 5, 522–7.
- Indiarti, M. (2017). *Buku Babon Kehamilan*. Indoliterasi.
- Komite Penanggulangan Kanker Nasional (KPKN). (2019). Pedoman Strategi & Langkah Aksi Peningkatan Aktivitas Fisik. *NASPA J.*, 4.
- Kusumawati, D., Faridah, U., & Ardiyati, R. A. (2021). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Ma Ma ' Ahid Kudus*. 2014–2017.
- Mahitala, A. (2015). Hubungan Aktivitas 5 Fisik Dengan Gangguan Menstruasi Wanita Pasangan Usia Subur Di Desa Temanggung Kecamatan Kaliangkrik Kabupaten Magelang Tahun 2015. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (EJournal)*, 3.
- Naibaho, W. N. K., Riyadi, S., & Suryawan, A. (2014). Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Fisik Dan Siklus Menstruasi Pada Remaja Di Sma Warga Kota Surakarta. *Nexus Kedokteran Komunitas*, 162–169.
- Omidvar, S. Et Al. (2019) „Association Between Physical Activity, Menstrual Cycle Characteristics, And Body Weight In Young South Indian Females“, *International Journal Of Women’S Health And Reproduction Sciences*, 7(3), Pp. 281–286. Doi: 10.15296/Ijwhr.2019.47
- Prestyani, Nurrohmah Dwi, Rumpiati, & Yunitasari, N. (2017). Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri. *Journal Of Chemical Information And Modeling*, 9, 1689– 1699.
- Purwati, Y., & Muslikhah, A. (2021). Gangguan Siklus Menstruasi Akibat Aktivitas Fisik Dan Kecemasan. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan Aisyiyah*, 16(2), 217–228. <https://doi.org/10.31101/Jkk.1691>
- Rahmawati, D. A. (2020). Hubungan Kelelahan Kerja Dengan Siklus Menstruasi Pada Pekerja Wanita Sektor Formal Di Kabupaten Magelang Tahun 2020. Universitas Muhammadiyah Magelang, 4–11.
- Sari, I. M. (2016) „Hubungan Tingkat Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Mahasiwsi Diploma Iv Bidan Pendidik Tingkat Akhir Di Universitas “Aisyiyah Yogyakarta“, Repository Universitas Aisyiyah Yogyakarta. Available At: <http://digilib.unisayogya.ac.id/2191/>
- Wulan, E. P., Ningsih, N. And Adhistry, K. (2019) „Analyze Stress Factors And Physical Activities On The Menstrual Cycle Of Female Student In Sma Negeri 1 Palembang And Sma Taruna Indonesia“, Seminar Nasional Keperawatan “Penguatan Keluarga Sebagai Support System Terhadap Tumbuh Kembang Anak Dengan Kasus Paliatif”, Pp. 72–78.
- Yazid, M. Et Al. (2014) „Hubungan Antara Aktifitas Fisik Dan Siklus Menstruasi Pada Remaja Di Sma Warga Kota Surakarta“, *Jurnal Teknologi Kimia Dan Industri*, 2(1), Pp. 1–7. Available At: <https://www.scopus.com/inward/record.uri?eid=2-s2.0-33645547325%7b%7dpartnerid=40%7b%7dmd5=5c937a0c35f8be4ce16cb392381256da%0ahttp://jtk.unsri.ac.id/index.php/jtk/article/view/4/6%0ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.biortech.2008.12.046%0ahttp://dx.doi.org/10>