

HUBUNGAN AKTIVITAS OLAHRAGA DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA OLAHRAGAWAN

Yessy Endyka¹, Dewi Puspita²

^[1] Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, 55183, Indonesia.

^[2] Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta 55183, Indonesia.

*E-mail: yessyka611@gmail.com

INTISARI

Latar belakang : Siklus menstruasi normal pada wanita berlangsung 24-35 hari. Gangguan siklus menstruasi salah satunya dipengaruhi olahraga. Hal ini berkaitan dengan para pelajar yang bergabung di klub olahraga dengan giat berolahraga secara intensif tanpa memperhatikan lama dan pola siklus menstruasi serta intensitas, frekuensi dan durasi olahraga juga harus menjadi perhatian karena dapat mengganggu siklus menstruasi.

Tujuan : Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan aktivitas olahraga dengan siklus menstruasi pada olahragawan.

Metode : Teknik pengumpulan data menggunakan metode total sampling. Jenis penelitian yang dilakukan yaitu analitik observasional dan rancangan penelitian *cross-sectional*. Sampel penelitian sebanyak 36 olahragawan berusia 15-25 tahun. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner *Baecke 1982* dan kalender menstruasi. Uji Statistik yang digunakan adalah korelasi *Spearman-Rank*.

Hasil : Hasil penelitian menunjukkan bahwa hubungan aktivitas olahraga dengan siklus menstruasi pada olahragawan didapatkan nilai $p = 0,005$ ($p < 0,01$) dan $r = -0,456$ dengan kekuatan hubungan sedang.

Kesimpulan : Terdapat hubungan antara aktivitas olahraga dengan siklus menstruasi pada olahragawan, arah korelasi negatif artinya semakin aktif aktivitas olahraga maka siklus menstruasi tidak teratur.

Kata Kunci : *Aktivitas olahraga, Siklus menstruasi*

THE CORRELATION BETWEEN SPORTS ACTIVITY AND THE MENSTRUAL CYCLE OF ATHLETE

Yessy Endyka¹, Dewi Puspita²

^[1] Student at the School of Nursing, Faculty of Medicine and Health Science, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, 55183, Indonesia.

^[2] Lecturer at the School of Nursing Faculty of Medicine and Health Science, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, 55183, Indonesia

*E-mail: yessyka611@gmail.com

ABSTRACT

Background : Regular menstrual cycles in women are 24-35 days. One of the causes of menstrual disorders is exercise. This relates to students who join sports clubs actively. They exercise intensively without regard to the duration and pattern of the menstrual cycle as well as its intensity. The frequency and duration of exercise should also be a concern because it can disrupt the menstrual cycle.

Research Purposes : This study aimed to investigate the correlation between sports activity and the menstrual cycle of athlete.

Research Method : The data collection technique used the total sampling method. The type of research was observational analytic and cross-sectional research design. The study sample consisted of 36 sport womens aged 15-25 years. The research instrument used the Baecke 1982 questionnaire and menstrual calendar. The statistical test employed the Spearman-Rank correlation.

Results : The results of this study showed that the correlation between sports activity and the menstrual cycle of athlete was moderate with the score obtained, $p = 0.005$ ($p < 0.01$) and $r = -0.456$.

Conclusion : There was a correlation between sports activity and the menstrual cycle of athlete. The negative correlation means that the more active the sports activity the more irregular the menstrual cycle.

Keywords: *Sports activity, Menstrual cycle*