

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

##### **1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian**

Lokasi penelitian ini berada adalah SMA Negeri 1 Tenggarong yang beralamat di Jl. Mulawarman No.31 Tenggarong Kecamatan Tenggarong Kabupaten Kutai Kartanegara Provinsi Kalimantan Timur INDONESIA. Sampel yang diambil darisekolah tersebut 187 remaja putri yang akan digunakan untuk membahas “hubungan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Tenggarong”

##### **2. Profil SMA Negeri 1 Tenggarong**

###### **a. Visi**

Bertaqwa, berbudi luhur, santun dalam laku, unggul dalam mutu, terampil dalam ilmu, berwawasan global dan peduli lokal.

###### **b. Misi**

- 1) Membina keimanan dan ketakwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa dala penghayatan dan pengamalannya.
- 2) Menciptakan sumber daya manusia yang profesional melalui kegiatan pembelajaran dan bimbingan.
- 3) Melaksanakan bimbingan akademis dan non akademis
- 4) Mendorong dan membantu setiap siswa untuk mengenali

- 5) potensi dirinya, sehingga dapat dikembangkan.
- 6) Membekali anak didik dengan ilmu pengetahuan dan ketrampilan untuk dapat melankutkan ke jenjang
- 7) Memotivasi siswa agar memiliki komitmen yang tinggi untuk mencapai prestasi
- 8) Menerapkan MPMBS
- 9) Mengembangkan ICT sebagai sarana pembelajaran dan administrasi serta *life skill* bagi para siswa
- 10) Membiasakan berpribadi santun, berbudaya untuk semua warga sekolah
- 11) Mengembangkan pola pikir yang berwawasan serta peduli lingkungan.

### 3. Karakteristik Responden

Karakteristik responden pada penelitian ini meliputi kelas, usia, usia menarche, siklus menstruasi dan aktivitas fisik. Hasil uji analisis univariat dan bivariat, yaitu sebagai berikut:

## a. Kelas Responden

**Table 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Kelas Remaja Putri di SMAN 1 Tenggara**

karakteristik	Jumlah (n)	Presentase (%)	Mean
X MIPA 1	9	4,8	
X MIPA 2	13	7,0	
X MIPA 3	9	4,8	
X MIPA 4	12	6,4	
X MIPA 5	11	5,9	
X IPS 1	7	3,7	
X IPS 2	9	4,8	
X IPS 3	10	5,3	
X IPS 4	13	7,0	10,4
XI MIPA 1	10	5,3	
XI MIPA 2	9	4,8	
XI MIPA 3	11	5,9	
XI MIPA 4	9	4,8	
XI MIPA 5	10	5,3	
XI IPS 1	12	6,4	
XI IPS 2	10	5,3	
XI IPS 3	12	6,4	
XI IPS 4	11	5,9	
<b>Total</b>	<b>187</b>	<b>100</b>	

Sumber: Data Primer 2022

Berdasarkan tabel 4.1 diketahui bahwa mresponden remaja putri SMAN 1 Tenggara sebanyak pada kelas X MIPA 2 dan X IPS 4 masing-masing sebanyak 13 orang (7,0%).

## b. Usia Responden

**Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Remaja Putri di SMAN 1 Tenggara**

Usia	Frekuensi	Presentase (%)
14	3	1.60%
15	29	15.50%
16	95	50.80%
17	57	30.50%
18	2	1.10%
<b>Total</b>	<b>187</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 4.2 diatas menunjukkan bahwa responden tertinggi yaitu pada usia 16 tahun yang berjumlah 95 orang (50,8%), dan jumlah terendah yaitu pada usia 18 tahun berjumlah 2 orang (1.10%).

c. Usia Menarche

**Tabel 4.3 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Menarche Remaja Putri di SMAN 1 Tenggara**

Usia Menarche	Frekuensi	Presentase (%)
6	1	0.50%
9	3	1.60%
10	19	10.20%
11	30	16.00%
12	67	35.80%
13	40	21.40%
14	22	11.80%
15	5	2.70%
<b>Total</b>	<b>187</b>	<b>100</b>

Sumber : Data Primer 2022

Berdasarkan tabel 4.3 diatas menunjukkan bahwa responden tertinggi yaitu pada usia Menarche 12 tahun yang berjumlah 67 orang (35,8%) dan jumlah terendah yaitu pada usia Menarche 6 tahun berjumlah 1 orang (0,5%).

4. Analisis Univariat

a. Menstruasi

**Tabel 4.4 Distribusi Klasifikasi Siklus Menstruasi Remaja Putri di SMAN 1 Tenggara**

Siklus Menstruasi	Frekuensi	Presentase (%)
Tidak Normal	98	52.40%
Normal	89	47.60%
<b>Total</b>	<b>187</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 4.4 diatas menunjukkan bahwa responden tertinggi yaitu pada siklus menstruasi dengan klasifikasi tidak normal yang berjumlah 98 orang (52,4%), dan jumlah terendah yaitu siklus menstruasi dengan klasifikasi normal berjumlah 89 orang (47,8%).

b. Aktivitas Fisik

**Tabel 4.5 Distribusi Klasifikasi Aktivitas Fisik Remaja Putri Di SMAN 1 Tenggara**

<b>Klasifikasi Aktivitas Fisik</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Presentase (%)</b>
Berat	112	59.90%
Sedang	51	27.30%
Ringan	24	12.80%
<b>Total</b>	<b>187</b>	<b>100%</b>

Sumber : Data Primer 2022

Berdasarkan tabel 4.5 diatas menunjukkan bahwa respondentertinggi yaitu aktivitas fisik dengan klasifikasi berat yang berjumlah 112 orang (59,9%), dan jumlah terendah yaitu aktivitas fisik dengan klasifikasi rendah berjumlah 24 orang (12,8%).

5. Analisis Bivariat

Analisis bivariat pada penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Tenggara:

**Tabel 4.6 Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri SMAN 1 Tenggarong**

Variabel	Aktivitas Fisik			Total	Approx. Sig.
	Berat	Sedang	Ringan		
Siklus Normal	49	30	10	89	
Menstruasi Tidak Normal	63	21	14	98	0.167
Total	112	51	24	187	

Berdasarkan tabel 4.6 hasil analisis menggunakan uji koefisien kotigen ( $\alpha$  5%) didapatkan p-value sebesar 0,167 > 0,05. Artinya  $H_0$  diterima dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada remaja putri SMAN 1 Tenggarong.

## B. Pembahasan

### 1. Aktivitas fisik remaja putri

Aktivitas fisik dikategorikan menjadi tiga yaitu aktivitas fisik sangat rendah, sedang dan tinggi, hasil klasifikasi aktivitas fisik menunjukkan bahwa responden tertinggi yaitu aktivitas fisik dengan klasifikasi berat yang berjumlah 112 orang dengan presentase 59,9%, dan jumlah terendah yaitu aktivitas fisik dengan klasifikasi ringan berjumlah 24 orang dengan presentase 12,8%. Aktifitas fisik dapat diukur dengan berbagai metode salah satu diantaranya instrumen yang bisa digunakan adalah *IPAQ (International Physical Activity Questionnaire)* digunakan untuk menyelidiki tingakat aktivitas fisik para siswa dalam tujuh hari terakhir, dengan pengukuran METS-

min/minggu = METS level (jenis aktivitas) x jumlah hari/minggu + total mets=..... METS. (Widiyatmoko & Hadi, 2018)

Meskipun terdapat responden yang masuk dalam klasifikasi aktifitas fisik ringan namun lebih banyak aktivitas fisik dengan klasifikasi berat. Selain itu berdasarkan data yang terkumpul menunjukkan bahwa Aktivitas fisik yang dilakukan subjek antara lain sekolah sampai sore hari, jalan kaki, jajan atau duduk- duduk di kantin sekolah, lari pada saat jam pelajaran olahraga dan cukup banyak subjek yang melakukan aktivitas diluar jam sekolah. Dan beberapa subjek tidak melakukan kegiatan apa-apa setelah pulang sekolah selain mengerjakan tugas sekolah dan bermain smartphone.

Hasil ini didukung dengan Baadiyah, Winarni, Mawarni dan Purnami, (2021) aktivitas fisik remaja dengan kategori rendah disebabkan kemajuan teknologi yang pesat sehingga membuat remaja melakukan segala sesuatu hanya lewat ponselnya. menurut peneliti Naibaho (2014), Hal ini menyebutkan bahwa aktivitas fisik intensitas tinggi akan menyebabkan peningkatan jumlah hormon ghrelin, dimana hormon Ghrelin menyebabkan pulsalitas Luteinizing Hormone (LH) menurun, padahal Luteinizing Hormone (LH) berperan penting dalam proses ovulasi dan pematangan corpus luteum. (Naibaho et al., 2014)

## 2. Siklus menstruasi remaja putri

Hasil penelitian yang dilakukan pada 187 siswa perempuan

dengan usia antara 14-20 tahun menunjukkan bahwa lebih banyak yang mengalami siklus menstruasi tidak normal sebanyak 98 orang (52,40%). Hal ini dipengaruhi oleh berbagai faktor yang menyebabkan siswa perempuan mengalami siklus menstruasi yang tidaknormal, baik dari gaya hidup dan pola makan, serta emosi. Hasil ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan Manurung, Iskandar & Rachmiputri (2021) bahwa 51,5% perempuan usia 8-20 tahun mengalami siklus menstruasi tidak normal yang disebabkan dari pola makan yang kurang sehat. Berbeda dengan penjelasan Saribanon et al., (2016) perempuan yang berada antara usia 17 tahun sampai usia 55 tahun umumnya mempunyai pola menstruasi yang normal.

Selain itu berdasarkan hasil yang didapat menunjukkan bahwa banyak responden yang memiliki umur tertinggi yaitu pada usia 16 tahun yang berjumlah 95 orang dengan presentase 50,8%, dan jumlah terendah yaitu pada usia 20 tahun berjumlah 1 orang dengan presentase 0,5%. Usia sangat berpengaruh terhadap siklus menstruasi namun diusia sekolah tingkat SMA rata-rata menunjukkan usia 16 tahun yang banyak menjadi responden yang artinya mereka sudah mengalami menstruasi.

Distribusi usia menarche yang didapat lainnya menunjukkan bahwa responden tertinggi yaitu pada usia Menarche 12 tahun yang berjumlah 67 orang dengan presentase 35,8%, dan jumlah terendah yaitu pada usia Menarche 6 tahun berjumlah 1 orang dengan

presentase 0,5%. Menurut Mayasari, Arismawati dan Wardani (2021) usia Menarche pada perempuan berlangsung pada usia 12 tahun. Kemudian dalam penelitian Aryati, (2008) menunjukkan hasil yang serupa bahwa rerata usia menarche adalah 12.96 tahun.

Juliyatmi & Handayani (2015) menyatakan bahwa mayoritas siswi SMP yang menjadi responden pada penelitiannya memiliki usia menarche yang normal. Kategori normal adalah menarche yang dialami oleh responden antara usia 11-13 tahun. Di sisi lain, dinyatakan termasuk pada kategori usia menarche tidak normal adalah menarche yang dialami oleh responden pada usia 13 tahun. Menurut Prawirohardjo (2009) usia gadis remaja saat mengalami menstruasi untuk pertama kalinya (menarche) memiliki variasi yang lebar, tetapi rata-rata adalah 12,5 tahun. Statistik menunjukkan bahwa usia menarche dipengaruhi oleh beberapa faktor, meliputi faktor keturunan, keadaan gizi dan kesehatan umum.

Menurut Hinchliff dalam Proverawati dan Misaroh (2009), menarche adalah periode menstruasi yang pertama terjadi pada masa pubertas seorang wanita. Usia menarche yang ideal adalah 12 sampai dengan 14 tahun dan dikatakan menarche dini jika usia di bawah 12 tahun. Menurut Wiknjosastro (2008), perubahan-perubahan kadar hormon sepanjang siklus menstruasi disebabkan oleh mekanisme umpan balik antara hormon steroid dan hormon gonadotropin. Estrogen menyebabkan umpan balik negatif terhadap

Follicle Stimulating Hormone (FSH) sedangkan terhadap Luteinizing Hormone (LH), estrogen menyebabkan umpan balik negatif jika kadarnya rendah dan umpan balik positif jika kadarnya tinggi.

Pada remaja dengan Usia menarche tidak mempengaruhi dalam siklus menstruasi pada remaja putri hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Fitriningtyass (2017) melalui riset yang dilakukan didapatkan hasil bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara usia menarche dengan siklus menstruasi namun ada hubungan yang berarti antara status gizi dengan siklus menstruasi. Hal ini dibuktikan dengan penelitiannya bahwa hasil uji korelasi menunjukkan p-value = 0,082, dan p-value = 0,001 ( $\alpha = 0,05$ ) untuk hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi.

Terakhir terkait dengan klasifikasi menstruasi menunjukkan bahwa responden tertinggi yaitu pada siklus menstruasi dengan klasifikasi tidak normal yang berjumlah 98 orang dengan presentase 52,4%, dan jumlah terendah yaitu siklus menstruasi dengan klasifikasi normal berjumlah 89 orang dengan presentase 47,8%. Menurut (Saribanon et al., 2016) perempuan yang berada antara usia 17 tahun sampai usia 55 tahun umumnya mempunyai pola menstruasi yang normal. Namun data yang diperoleh menunjukkan hasil yang berbeda justru banyak remaja yang mengalami menstruasi tidak normal menurut Rachmawati dan Murbawani (2015) hal tersebut disebabkan prosentase lemak dalam tubuh yang berlebihan, kondisi psikologis,

karbonhidrat, asupan energi, dan gizi, sangat berpengaruh terhadap siklus menstruasi.

### 3. Analisis Bivariat

Penelitian Penelitian ini juga memperoleh hasil analisis bivariat yang menggunakan uji *koefisien kotingen* di dapatkan hasil bahwa nilai Approx. Sig. 0,167 >0,05 hal ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Tenggarong. Lama tidaknya aktifitas fisik yang dilakukan remaja tidak berpengaruh terhadap normal atau tidaknya siklus menstruasi yang dialami, karena banyak aspek yang mempengaruhi hal tersebut. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Triany, Widajanti dan Suyatno, (2018) bahwa tidak ada hubungan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi remaja putri SMA Negeri 4 Pekalongan.

Aktivitas fisik dikategorikan menjadi tiga yaitu aktivitas fisik sangat rendah, sedang dan tinggi, tetapi dari hasil pengukuran dalam penelitian menunjukkan bahwa remaja putri memiliki tingkat aktivitas fisik dengan klasifikasi berat. Tidak adanya hubungan ini bisa disebabkan karena status responden masih sebagai siswa maka dari itu mereka hanya memiliki kegiatan seperti belajar di sekolah, melakukan aktivitas fisik yang cukup dan berolahraga.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Hidayah, Rahfiludin, dan Aruben (2016) yang dilakukan pada remaja putri di

salah satu pesantren Kabupaten Pematang Jaya yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi. Hal ini dikarenakan aktivitas fisik responden hanya tergolong ringan dan sangat ringan sehingga dampak aktivitas fisik tidak signifikan dengan kejadian gangguan siklus menstruasi. Menurut Baadiah, Winarni, Mawarni dan Purnami, (2021) aktivitas fisik remaja dengan kategori rendah karena kemajuan teknologi yang pesat sehingga membuat remaja melakukan segala sesuatu hanya lewat ponselnya.

Menurut teori yang di jabarkan oleh (Rabe, 2002). Bahwa kegiatan fisik dapat mempengaruhi sirkulasi haid pada remaja putri hal ini tentunya tidak sejalan dengan hasil riset yang ditemukan dilapangan pada remaja putri SMA Negeri 1 Tenggara hasil yang didapatkan bahwa tidak adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada remaja putri.

Hal lain yang dapat mempengaruhi terjadinya menstruasi yang terganggu dapat di sebabkan oleh faktor asupan gizi yang tidak terpenuhi serta gangguan pada hormon (Soetjningsih, 2004). Hormon sendiri memainkan peran penting dalam terjadinya haid pada wanita, seperti halnya pada hormone FSH (Folicle Stimulate Hormone) yang memiliki peran sebagai pengantar rangsangan ke sel telur ketika kadar Luteinizing Hormone sudah memasuki fase optimal. Sehingga dapat melepaskan hormone estrogen dan hormone progesterone (Sinaga et al., 2017). Fakta yang mendukung pada riset ini yakni di

pengaruhi oleh terjadinya gangguan pada hormone, yang disebabkan oleh kurangnya asupan gizi sehingga menghambat perkembangan hormone estrogen dan hormone progesterone (Lestari and Amal, 2019). Hal ini didukung oleh penelitian (Fernanda et al., 2021), dimana ada hubungan yang bermakna antara asupan zat gizi dengan siklus menstruasi.

Terdapat berbagai upaya yang bisa dilakukan remaja putri untuk bisa menjaga kenormalan siklus menstruasi diantaranya, yaitu menjaga pola tidur, menghindari stress, olahraga teratur, menjaga berat badan, menjaga status gizi, perbanyak minum air putih, mengkonsumsi vitamin D. (YesDok, n.d.) (Swandi & Isnaini, 2021).