

HUBUNGAN PERSENTASE LEMAK TUBUH, AKTIVITAS FISIK, DAN FREKUENSI OLAHRAGA DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA SISWI SMAN 9 SEMARANG

Eni Purwanti -- E2A002024
(2006 - Skripsi)

Siklus menstruasi antara lain dipengaruhi oleh usia, kondisi hormonal, status gizi, keadaan emosi, massa lemak tubuh dan stres fisik karena latihan/aktivitas fisik yang cukup berat. Berdasarkan suatu penelitian, ternyata wanita yang aktif dengan gerakan-gerakan fisik akan sedikit mengalami gangguan menstruasi. Studi epidemiologi terakhir menunjukkan bahwa sekitar 5-10% wanita usia reproduksi mengalami gejala-gejala/keluhan yang berkaitan dengan siklus menstruasi. Gangguan siklus menstruasi pada beberapa wanita juga dikaitkan dengan lemak tubuh yang berlebih. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan persentase lemak tubuh, aktivitas fisik, dan frekuensi olahraga dengan siklus menstruasi pada siswi SMAN 9 Semarang. Penelitian ini merupakan penelitian penjelas (*explanatory research*) dengan pendekatan waktu *cross sectional*. Sampel adalah kelas satu dan dua SMAN 9 Semarang yang memenuhi kriteria inklusi dan diambil secara *stratified proportional random sampling* sebanyak 75 orang. Data penelitian dianalisis secara deskriptif dan diuji menggunakan uji *chi square* program SPSS for windows versi 11,5. Dari hasil penelitian didapatkan bahwa lebih dari separuh responden (52%) berumur 16 tahun dengan rata-rata umur 16,05 tahun. Usia menarche responden rata-rata 12,69 tahun dengan usia menarche minimal 11 tahun dan maksimal 16 tahun. Sebagian besar responden siklus menstruasinya normal (78,7%), 86,7% aktivitas fisiknya ringan dan 53,3% mempunyai persentase lemak tubuh normal. Sebesar 45,3% responden mempunyai frekuensi olahraga yang normal. Berdasarkan hasil uji statistik disimpulkan bahwa tidak ada hubungan persentase lemak tubuh dengan siklus menstruasi ($\chi^2= 0,503; p=0,778$), tidak ada hubungan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi ($\chi^2=2,618; p=0,270$) dan ada hubungan frekuensi olahraga dengan siklus menstruasi ($\chi^2= 20,758; p=0,000$) dengan koefisien kontingensi $C=0,466$. Diharapkan para siswi selalu menjaga siklus menstruasi agar tetap dalam ritme yang normal, antara lain dengan beraktivitas dan berolahraga dengan beban dan frekuensi normal.

Kata Kunci: siklus menstruasi, persentase lemak tubuh, aktivitas fisik, olahraga, siswi SMA

CORRELATION AMONG PERCENTAGE OF BODY FAT, PHYSICAL ACTIVITY, FREQUENCY OF SPORTS AND CYCLE OF MENSTRUATION ON STUDENT OF SMAN 9 SEMARANG

Cycle of menstruation is influenced by age, hormonal condition, mass of body fat, and physical stress because of heavy exercise/activity. Based on the research, women that physically active will get little disturbance in menstruation. Disturbance of menstruation's cycle in some women is related to the excess of body fat. the goal of the

research to know about the correlation between of percentage of body fat, physical activity, frequency of sport with cycle of menstruation in female student of SMAN 9 Semarang. This research is explanatory research with cross sectional approach. The samples are first grade and second grade of SMAN 9 Semarang who suitable with inclusion criteria. 75 samples were selected by stratified proportional random sampling method. data were analyzed by chi square program SPSS for Windows version 11,5. Based on the research, more than half respondent (52%) are 16 years old with median 16 years old. the average of menarche age from responden is 12,69 years old with minimal menarche age is 11 years old and maximal 16 years old. respondent had normal cycle of menstruation were 78,7%, 86,7% had light physical activity; 53,3% had normal percentage of body fat and 45,3% had normally frequency of sport. the conclusion based on the statistic test, there is no correlation between percentage of body fat with cycle of menstruation ($\chi^2 = 0,503; p = 0,778$), there is no correlation physical activity with cycle of menstruation ($\chi^2 = 2,618; p = 0,270$) and there is a correlation between frequency of sport with cycle of menstruation ($\chi^2 = 20,758; p = 0,000$) with contingency coefficient $C = 0,466$. Hope the student keep the normally cycle of menstruation with have normally activity and frequency of sport.

Keyword : cycle of menstruation, percentage of body fat, physical activity, sport, female student of senior high school