

Hubungan Intensitas Latihan dan Persentase Lemak Tubuh dengan Siklus Menstruasi pada Atlet Beladiri Remaja Putri

Kavita Kristian Diah Pitaloka, Fillah Fithra Dieny, Deny Yudi Fitranti, Enny Probosari

ABSTRAK

Latar Belakang: Atlet wanita yang mengikuti olahraga beladiri berisiko tinggi mengalami gangguan siklus menstruasi. Gangguan siklus menstruasi dapat berupa *polymenorrhea*, *oligomenorrhea*, dan *amenorrhea*.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan intensitas latihan dan persentase lemak tubuh dengan siklus menstruasi pada atlet beladiri remaja putri.

Metode: Penelitian ini adalah penelitian observasi analitik dengan desain *cross sectional*. Pengambilan subjek dilakukan dengan metode *purposive sampling* dan didapatkan sebanyak 34 subjek. Subjek yang diteliti adalah atlet beladiri remaja putri usia 13-21 tahun di Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLOP) Jawa Tengah. Data yang diambil meliputi berat badan dan tinggi badan yang diukur dengan *microtoise*, persentase lemak tubuh diukur dengan *Bioelectrical Impedance Analyzer (BIA)*, intensitas latihan, siklus menstruasi didapatkan melalui wawancara dan kuisioner, asupan makan diperoleh melalui *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire*. Data kemudian dianalisis menggunakan uji *Fisher Exact*.

Hasil: Berdasarkan uji *Fisher Exact* didapatkan hasil bahwa tidak terdapat korelasi antara intensitas latihan ($p=1.000$), persentase lemak tubuh ($p=0.653$) dan asupan makan (asupan energy ($p=1.000$), karbohidrat ($p=1.000$), lemak ($p=0.205$) dan protein ($p=1.000$)) dengan siklus menstruasi.

Simpulan: Tidak terdapat hubungan yang signifikan intensitas latihan dan persentase lemak tubuh dengan siklus menstruasi.

Kata kunci: Atelet, Intensitas Latihan, Persentase Lemak Tubuh, Siklus Menstruasi

Departemen Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro, Semarang