

## RESPON SISWI TERHADAP MENSTRUASI DALAM MELAKUKAN AKTIVITAS FISIK

**Muhammad Salim Alfaiz\*, Endang Sri Wahjuni**

S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga

Universitas Negeri Surabaya

\*muhammadal-faiz@mhs.unesa.ac.id

### Abstrak

Pubertas pada remaja putri umumnya terjadi pada usia 9-16 tahun. Pada remaja putri, peningkatan kadar hormon tersebut menyebabkan pematangan payudara, ovarium, rahim, dan vagina serta dimulainya siklus menstruasi. Siklus menstruasi pertama juga terjadi lebih awal pada remaja putri yang tinggal di kota. Seperti halnya pada siswi kelas VIII SMP Negeri 5 Sidoarjo. Ada beberapa siswi sedang menstruasi dan mengalami nyeri pada perut sehingga mengganggu dalam melakukan aktivitas fisik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui respon siswi yang mengalami menstruasi dalam melakukan aktivitas fisik pada siswi kelas VIII SMP Negeri 5 Sidoarjo. Metode penelitian ini menggunakan penelitian non-eksperimen dengan pendekatan kualitatif. Jumlah informan penelitian ini 15 siswi. Teknik pengumpulan data respon siswa adalah dengan melakukan wawancara mendalam. Hasil dari penelitian dianalisis berdasarkan kenyataan yang terjadi pada saat wawancara di lapangan, respon siswa kelas VIII SMP Negeri 5 Sidoarjo ada 2 respon siswi pada saat menstruasi yaitu pertama respon siswi terhadap menstruasi dalam melakukan aktivitas fisik mengalami nyeri dibagian perut, sehingga daya tahan tubuh menurun, tingkat emosional meningkat dan mengganggu dalam melakukan aktivitas fisik di sekolah. Kedua respon siswi terhadap menstruasi dalam melakukan aktivitas fisik tidak mengalami nyeri, sehingga daya tahan tubuh normal, tingkat emosional juga normal, dan tidak menghalangi dalam melakukan aktivitas fisik di sekolah.

**Kata Kunci:** Respon siswi, aktivitas fisik

### Abstract

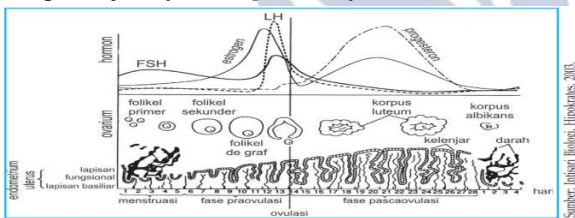
Puberty in young women generally occurs at the age of 9-16 years. In young women, elevated level of hormones lead to the maturation of the breasts, ovaries, uterus, and vagina and the onset of the menstrual cycle. The first menstrual cycle also occurs early on young women living in the city. As in class VIII students SMP Negeri 5 Sidoarjo. Some students are menstruating and experiencing pain in the stomach, so they do not engage in physical activity. The purpose of this research is to know the response of the students who have menstruation in conducting physical activity in class VIII students Junior High School 5 Sidoarjo. This method of research uses non-experimental research with a qualitative approach. The number of this research is 15 school girls. Student response data collection techniques are conducted in-depth interviews. The results of the study were analyzed based on the fact that occurred during the interview in the field. Results analysis of the response of grade VIII students Junior High School 5 Sidoarjo at the time of menstruation there are those who experience certain pain, namely pain in the abdomen and pain in the waist. So it can interfere with the physical activity of students while learning at school, especially during sports learning. There is also a school girl response during menstruation, so it does not interfere with physical activity during learning.

**Keywords:** school girl response, physical activity.

## PENDAHULUAN

Masa remaja adalah periode yang paling rawan dalam pengembangan hidup seorang manusia setelah ia mampu bertahan hidup, dimana secara fisik ia akan mengalami perubahan fisik yang spesifik dan secara psikologik akan mulai mencari identitas diri (Waryana, 2010: 113). Perkembangan remaja ditandai dengan masa pubertas.

Menstruasi merupakan proses pelepasan dinding rahim (endometrium) yang disertai dengan pendarahan dan terjadi secara berulang setiap bulan kecuali pada saat kehamilan. Menstruasi adalah proses alamiah pada perempuan. Normalnya, menstruasi terjadi setiap 22-35 hari. Menstruasi pertama pada remaja putri sering terjadi pada usia 11 tahun. Pada wanita normal pematangan seksual ditandai tidak pada usia 8-12 tahun. Faktor yang mempengaruhi perkembangan seksual antara lain geografis, bulan lahir, faktor ekonomi, penyakit, kontrol genetik perkembangan seksual (Zacharias & Wurtman, 2017: 868). Menstruasi merupakan pertanda masa reproduktif pada kehidupan seorang perempuan yang dimulai dari *menarche* sampai terjadinya *menopause* (Syafrudin, 2011: 38).



Gambar 1. Proses Menstruasi

Dalam penelitian Afiyah tahun 2016 dengan judul gambaran respon psikologis saat *menarche* menunjukkan dari 50 responden didapatkan hampir seluruhnya (76%) memiliki respon negatif dan sebagian kecil (24%) memiliki respon positif dalam menghadapi *menarche*. Simpulan dalam penelitian ini adalah respon remaja putri dalam menghadapi *menarche* hampir seluruhnya memiliki respon negatif. Oleh karena itu sebagai petugas kesehatan memberikan penyuluhan kepada siswi-siswi tentang *menarche*, sehingga memiliki pemahaman yang benar tentang *menarche* (Afiyah, 2016: 210).

Gangguan menstruasi merupakan masalah yang sering ditemukan dengan prevalensi terbanyak pada remaja akhir. Apabila tidak ditangani, gangguan menstruasi dapat mempengaruhi kualitas hidup dan aktivitas sehari-hari. Penelitian mengenai gangguan menstruasi pada remaja belum banyak dilakukan di Indonesia. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui prevalensi gangguan menstruasi pada siswi SMU dan faktor-faktor yang berhubungan. Dilakukan studi *crosssectional* terhadap 57 siswi SMU "X" Kecamatan

Pulo Gadung Jakarta Timur, menggunakan kuesioner yang pengisiannya dipandu oleh peneliti. Didapatkan responden berusia 15-19 tahun yang sebagian besar merupakan siswi kelas XII (43,9%). Hampir seluruh (98,2%) responden mengalami menstruasi pertama pada rentang usia

11-14 tahun. Kebanyakan (66,7%) responden memiliki status gizi normal. Lebih dari separuh (54,4%) responden aktif secara fisik. Terdapat 63,2% responden yang mengalami gangguan menstruasi dengan jenis gangguan terbanyak (91,7%) adalah gangguan lain yang berhubungan dengan menstruasi, diikuti gangguan lama menstruasi (25,0%), dan gangguan siklus menstruasi (5,0%). Tidak didapatkan responden yang mengalami gangguan volume menstruasi. Di antara responden dengan gangguan lain yang berhubungan dengan menstruasi, sindrom pramenstruasi merupakan yang paling banyak dialami (75,8%). Terdapat hubungan bermakna antara usia, kelas, dan aktivitas fisik dengan gangguan menstruasi. Tidak terdapat hubungan bermakna antara usia menstruasi pertama dan status gizi dengan gangguan menstruasi (Sianipar, 2009: 1)

Menurut Rakhmat (1999: 51) Respon adalah suatu tanggapan tentang subjek, peristiwa, atau hubungan-hubungan yang diperoleh dengan menyimpulkan informasi dan menafsirkan pesan. Dari uraian diatas tentang pengertian respon peneliti dapat menyimpulkan bahwa respon adalah suatu rangsangan atau timbal balik seseorang terhadap reaksi rangsangan dengan menyimpulkan informasi yang diperoleh. Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi (Caspersen, dkk 1985: 1).

Menurut WHO, aktivitas fisik adalah gerakan tubuh yang dihasilkan otot rangka yang menghasilkan pengeluaran energi. Jumlah energi yang diperlukan untuk mencapai dapat diukur dalam kilojoule (KJ) atau kilokalori (kcal); 4,184 KJ pada dasarnya setara untuk 1 kkal (1). Aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari misalnya bekerja, sedangkan di sekolah adalah melakukan kegiatan di lingkup sekolah misalnya menyapu kelas, menyiram bunga di halaman sekolah, naik turun tangga sekolah dan berjalan ke kantin. Jika seseorang tidak melakukan aktivitas fisik menyebabkan resiko independen untuk penyakit kronis, dan secara keseluruhan diperkirakan menyebabkan kematian secara global. Dengan itu peneliti ingin melakukan penelitian tentang "Respon siswi terhadap menstruasi dalam melakukan aktivitas fisik". Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui respon siswi terhadap menstruasi dalam melakukan aktivitas siswi di SMP Negeri 5 Sidoarjo.

## METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif. Menurut Maksam, (2012: 100) penelitian kualitatif adalah sebuah penelitian yang dilakukan untuk memahami suatu fenomena secara mendalam dengan peneliti sebagai instrumen utama. Dalam penelitian kualitatif subjek penelitian hanya satu (n=1) yang dipilih secara purposif. Metode pengumpulan data dalam penelitian kualitatif ada 2 yaitu pengamatan dan wawancara. Pengamatan adalah memperhatikan objek secara akurat, mencatat fenomena yang muncul dan mempertimbangkan hubungan antar aspek dalam fenomena tersebut. Sedangkan wawancara adalah percakapan atau tanya jawab yang diarahkan untuk mencapai tujuan tertentu. Metode ini dipilih apabila peneliti ingin memperoleh informasi kepada individu berkenaan dengan topik yang diteliti. Pada penelitian ini peneliti menggunakan metode wawancara terstruktur yang disusun oleh peneliti.

Informan dalam penelitian ini Jadi dapat disimpulkan bahwa cara sesuai dengan apa yang diteliti oleh peneliti yaitu siswi kelas VIII dengan jumlah 84 siswi. Pada saat penelitian siswi yang menstruasi ada 15 siswi. Maka sampel yang diambil adalah 15 siswi yang mengalami menstruasi.

Instrumen yang digunakan peneliti dalam melakukan penelitian yaitu wawancara terstruktur yang telah di validasi oleh Dr. Ali Maksam, M.Ag.,M.Si. dan telah ditulis secara rinci dengan rangkaian pertanyaan mengenai menstruasi dan aktivitas fisik. Wawancara ini ditujukan oleh siswi kelas VIII di SMP Negeri 5 Sidoarjo yang mengalami menstruasi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Hasil angket respon siswi ketika menstruasi

#### A. AWAL MENSTRUASI

- 1) .Apakah ini pertama kali anda menstruasi?  
Dari hasil wawancara observer dengan 15 siswi yang menjadi informan, mendapatkan hasil yaitu 1 siswi menjawab “iya” dan 14 siswi menjawab “tidak”
- 2) .Bagaimana daya tahan tubuh anda ketika awal menstruasi? Dari hasil wawancara observer dengan 15 siswi yang menjadi informan observer mengkategorikan daya tahan tubuh siswi ketika awal menstruasi menjadi 3 kategori yaitu ;
  - a) Normal ; daya tahan tubuh tidak mengalami penurunan, dari hasil wawancara observer dengan informan ada 5 siswi yang masuk kategori normal.
  - b) Sedang ; daya tahan tubuh mengalami sedikit penurunan, dari hasil wawancara observer dengan informan ada 4 siswi yang masuk kategori sedang.

c)Menurun ; daya tahan tubuh mengalami banyak penurunan, dari hasil wawancara observer dengan informan ada 6 siswi yang masuk kategori menurun.

3).Pada awal menstruasi apakah anda mengalami nyeri? Jika ada nyeri pada bagian mana? Dari hasil wawancara observer dengan 15 siswi yang menjadi informan mendapatkan hasil yaitu 7 siswi menjawab tidak merasakan nyeri, 2 siswi menjawab kadang merasakan nyeri pada bagian perut dan 6 siswi menjawab merasakan nyeri pada bagian perut

4).Mengapa kita awal menstruasi anda kurang percaya diri? Dari hasil wawancara observer dengan 15 siswi yang menjadi informan mendapatkan hasil yaitu 4 siswi menjawab tetap percaya diri, 4 siswi menjawab tidak percaya diri baru pertama kali menstruasi, 6 siswi menjawab tidak percaya diri karena takut bocor, 1 siswi menjawab karena malu kepada temannya yang belum mengalami menstruasi.

#### B. SAAT MENSTRUASI

1).Mengapa nyeri yang anda alami mengganggu aktivitas fisik?

Dari hasil wawancara observer dengan 15 siswi yang menjadi informan mendapatkan hasil yaitu 9 siswi menjawab karena sakit sehingga siswi tidak semangat melakukan kegiatan apapun termasuk melakukan aktifitas fisik, 2 siswi menjawab merasa tidak nyaman ketika melakukan aktifitas fisik, dan 4 siswi menjawab tidak merasakan nyeri sehingga tidak mengganggu saat melakukan aktifitas fisik.

2).Ketika nyeri menstruasi yang anda alami bagaimana kesiapan anda untuk melakukan aktifitas fisik?

Dari hasil wawancara observer dengan 15 siswi yang menjadi informan mendapatkan hasil yaitu 3 siswi menjawab berusaha bersikap normal, 5 siswi menyiapkan obat untuk mengurangi rasa nyeri, 7 siswi lebih baik istirahat dan tidak melakukan aktifitas fisik

3).Bagaimana tingkat emosional anda saat menstruasi?

Dari hasil wawancara dan observasi dengan 15 siswi yang menjadi informan mendapatkan hasil yaitu 8 siswi memiliki tingkat emosional yang tinggi sehingga mudah marah dan mudah tersinggung, 5 siswi memiliki tingkat emosional sedang , 2 siswi memiliki tingkat emosional rendah.

#### C. AKHIR MENSTRUASI

1).Pada akhir menstruasi apa perbedaan yang anda alami dalam melakukan aktifitas fisik?

Dari hasil wawancara observer dengan 15 siswi yang menjadi informan mendapatkan hasil yaitu 10 siswi merasa lebih nyaman sehingga dapat melakukan kegiatan seperti biasa, 5 siswi merasa biasa saja sehingga tidak ada efek apa-apa.

2).Setelah masa menstruasi selesai bagaimana daya tahan tubuh anda?

Dari hasil wawancara observer dengan 15 siswi yang menjadi informan mendapatkan hasil 9 siswi merasa daya tahan tubuh setelah mestruasi kembali normal seperti biasa, 6 siswi merasa daya tahan tubuhnya lebih fit dan tidak mudah lelah.

#### **D. Aktivitas fisik siswi di sekolah**

##### **a. Aktifitas ringan (DNM:50-85)**

Dari hasil wawancara observer dengan 15 siswi yang menjadi informan mendapatkan hasil yaitu 15 siswi mampu melakukan aktivitas dengan kategori ringan

##### **b. Aktifias sedang (DNM:50-69)**

Dari hasil wawancara observer dengan 15 siswi yang menjadi informan mendapatkan hasil yaitu 15 siswi mampu melakukan aktivitas dengan kategori sedang.

##### **c. Aktifitas berat (DNM:70-85)**

Dari hasil wawancara observer dengan 15 siswi yang menjadi informan mendapatkan hasil yaitu 8 siswi tidak mampu melakukan aktivitas dengan kategori berat, 7 siswi mampu melakukan aktivitas dengan kategori berat.

Berdasarkan pembahasan hasil wawancara diatas, bahwa respon siswi yang mengalami mesntruasi yaitu;

- 1) Siswi yang mengalami nyeri ketika menstruasi memiliki daya tahan tubuh menurun dan tingkat emosional tinggi sehingga dapat mengganggu dalam melakukan aktivitas fisik berat.
- 2) Siswi tidak mengalami nyeri ketika menstruasi memiliki daya tahan tubuh normal seperti biasa dan tingkat emosional juga normal sehingga sudah terbiasa dengan keadaan tersebut dan tidak mengganggu dalam melakukan aktivitas fisik.

#### **PENUTUP**

##### **Simpulan**

Dari data penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian respon siswi terhadap menstruasi dalam melakukan aktivitas fisik olahraga di sekolah pada kelas VIII SMPN 5 Sidoarjo ada 2 yaitu pertama respon siswi terhadap menstruasi mengalami nyeri pada bagian perut sehingga memiliki daya tahan tubuh menurun dan tingkat emosional tinggi dan dapat mengganggu dalam melakukan aktivitas fisik berat. Kedua siswi tidak mengalami nyeri pada bagian perut sehingga ketika memiliki daya tahan tubuh normal seperti biasa dan tingkat emosional juga normal sehingga sudah terbiasa dengan keadaan tersebut dan tidak mengganggu dalam melakukan aktivitas fisik.

#### **Saran**

Saran yang penulis dapat sampaikan adalah sebagai berikut:

1. Saat menstruasi siswi dianjurkan untuk menjaga kondisi fisik sehingga tidak mengganggu dalam melakukan aktivitas fisik saat pembelajaran olahraga di sekolah.
2. Saat mestruasi siswi harus mempersiapkan diri untuk mengantisipasi akan terjadinya nyeri pada saat menstruasi.
3. Siswi harus percaya diri.
4. Siswa harus bisa mengontrol emosional agar bisa mengendalikan diri ketika terjadinya menstruasi.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Afiyah, K. (2016). Gambaran Respon Psikologis Saat Menarche. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Vol IX (2)*, 209-228.
- Caspersen, C., Powel, K., Christenson, G. (1985). Physical Activity, Exercise, and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research. *Department of Epidemiology Graduate School of Public Health University of Pittsburgh*. Vol. 100, No. 2:131.
- Maksum, A. (2012). *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Unipress.
- Rakhmat, J. (1999). *Psikologi Komunikasi*. Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Sianipar, O. (2009). Prevalance Of Menstrual Disorder And Associated Factors Of At High School In Pulo Gadung Subdistrict Of East Jakarta. *Journal For Research In Department Of Community Medicine Vol 59 (7)*, 309.
- Syafrudin, D. (2011). *Penyuluhan Kesehatan*. Jakarta: Cv. Trans Info.
- Waryana. (2010). *Gizi Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Rihama.
- Sugiyono, (2011). *Statistika untuk penelitian*. Bandung:Alfabeta.
- Zacharias, L., & Wurtman, R. J. (2017) Age At Menarche Genetic and Environmental Influences, *Massachusetts Medical Society USA. New England Journal of Medicine Vol 280 : 868-875*.