

ABSTRAK

LatarBelakang: Atlet wanita Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) Medan yang akan mengikuti kejuaraan PON XX pada bulan September 2020 di Papua melakukan persiapan dengan latihan yang terencana sehingga aktivitas fisiknya akan semakin berat. Aktivitas fisik yang berat merupakan salah satu faktor yang menyebabkan gangguan siklus menstruasi pada atlet wanita.

Tujuan: Untuk mengetahui hubungan tingkat aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada atlet wanita KONI Medan.

Metode: Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan jenis korelasional. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*, jumlah sampel sebanyak 60 orang. Pengumpulan data dengan mengisi kuesioner untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik dan wawancara terbuka untuk mengetahui siklus menstruasi atlet. Data dianalisa dengan program SPSS V 20 dengan uji analisa *Gamma*.

Hasil: Atlet wanita dengan usia 16-20 tahun berjumlah 43 orang (71,7%), dan usia 21-25 tahun berjumlah 17 orang (28,3%). Aktifitas fisik ringan berjumlah 3 orang (5%), aktifitas fisik sedang berjumlah 14 orang (23%), dan aktifitas fisik berat berjumlah 43 orang (71,7%). Aktivitas fisik ringan dengan siklus menstruasi tidak normal 3 orang (5,0%). Aktivitas fisik sedang dengan siklus menstruasi tidak normal 12 orang (12,0%), dan normal 2 orang (3,3%). Dan aktivitas fisik berat dengan siklus menstruasi tidak normal 23 orang (38,3%), dan normal 20 orang (33,3%). Didapati jenis atlet karate dengan aktivitas fisik berat sebanyak 8 orang (13,3%) dan siklus menstruasi tidak normal sebanyak 6 orang (10%). Terdapat hubungan bermakna antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada atlet wanita KONI Medan ($p < 0,05$).

Kesimpulan: Dengan demikian hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan siklus menstruasi terdapat hubungan yang signifikan.

Kata Kunci: Aktivitas fisik, siklus menstruasi, atlet wanita, jenis atlet, usia.

ABSTRACT

Background: Female athletes from the Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) Medan that will take part on PON XX championship on September 2020 in Papua setting up a planned practise so that their physical activity will get heavier. Heavy physical activity is one of the factors that causes menstrual cycle disorders in female athletes.

Objective: To determine correlation between the level of physical activity with menstrual cycle in female athletes of KONI Medan.

Method: This research was a quantitative research with correlational type. The sampling technique used was purposive sampling, with a total of 60 people as sample. Data collected by filling out questionnaires to determine the level of physical activity and open interviews to determine the athlete's menstrual cycle. Data were analyzed with SPSS V 20 then analyzed with Gamma analysis test.

Results: Female athletes aged 16-20 years were 43 people (71.7%), and aged 21-25 years were 17 people (28.3%). Light physical activity were 3 people (5%), moderate physical activity were 14 people (23%), and heavy physical activity were 43 people (71.7%). Light physical activity with abnormal menstrual cycles 3 people (5.0%). Moderate physical activity with abnormal menstrual cycles 12 people (12.0%), and normal 2 people (3.3%). Heavy physical activity with abnormal menstrual cycles 23 people (38.3%), and normal 20 people (33.3%). Karate athletes with heavy physical activity were found in 8 people (13.3%) and with abnormal menstrual cycles of 6 people (10%). There was a significant correlation between physical activity and menstrual cycle in female athletes of KONI Medan ($p < 0.05$).

Conclusion: Thus, there is a significant relationship between the level of physical activity with menstrual cycle.

Keywords: Physical activity, menstrual cycle, athlete, type of athlete, age.