

Nama : Nurul Dwi Aryani
NIM : 1033221026
Judul : Hubungan Tingkat Olahraga Dengan Siklus Menstruasi Pada Karyawan Wanita Usia Subur di Rumah Sakit Umum Pindad Bandung

ABSTRAK

Latar belakang: Menstruasi pada wanita subur merupakan bagian dari siklus kehidupan mereka sebagai manusia, namun tidak jarang ditemukan beberapa gangguan dalam siklus menstruasi yang terjadi sehingga menyebabkan ketidaknyamanan dalam beraktivitas. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi hubungan tingkat olahraga dengan siklus menstruasi pada karyawan wanita usia subur di Rumah Sakit Umum Pindad Bandung.

Metode: Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah *cross sectional*. Penelitian dimulai dari tanggal 10 Januari sampai dengan 30 Januari 2024 di Rumah Sakit Umum Pindad Bandung. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* sesuai kriteria inklusi eksklusif, dengan rumus perhitungan sampel minimal slovin didapatkan jumlah sampel sebanyak 96 orang responden. Data penelitian ini diperoleh dari instrumen kuesioner.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa olahraga yang dilakukan responden sebagian besar berada di tingkat olahraga ringan dengan distribusi sebanyak 67 dari total 96 orang (69.8%). Sebagian besar responden tidak mengalami gangguan siklus menstruasi, dengan prevalensi sebanyak 68 dari total 96 orang (70.8%). Dari total 29 orang responden yang melakukan aktivitas olahraga tingkat berat, 15 orang diantaranya (52%) mengalami gangguan pada siklus menstruasi (*p value* 0.001). Dengan CI 95% didapatkan OR sebesar 4.451, yang berarti bahwa semakin berat tingkat olahraga yang dilakukan seseorang memiliki risiko sebesar 4.45 kali lebih tinggi mengalami gangguan siklus menstruasi.

Kesimpulan: Terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat olahraga dengan siklus menstruasi pada karyawan wanita usia subur di Rumah Sakit Umum Pindad Bandung.

Kata Kunci : Siklus menstruasi, tingkat olahraga, usia subur

Daftar Pustaka : 36 buah (2010-2023)