

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Sekolah Menengah Pertama Negeri 24 Medan, SMP Negeri 24 Medan adalah sekolah Negeri dengan jenjang SMP yang beralamat di Jalan Bangunan/Metal. kelurahan Tanjung Mulia Medan Kecamatan Medan Deli Kota Medan Provinsi Sumatera Utara., Kode Pos 20241 dengan Letak Geografis Lintang 3 Bujur 98. SMP Negeri ini didirikan pertama kali pada tahun 1983. Dengan SK Pendirian: 0472/0/1983 pada tanggal 07 November 1983, SK Operasional: 0472/0/1983 dan Tanggal SK Operasional: 01 Januari 1910. SMP Negeri 24 Medan menggunakan kurikulum belajar 2013. Sekolah ini terakreditasi grade A dengan nilai 91 (akreditasi tahun 2016) dari BAN-S/M (Badan Akreditasi Nasional) Sekolah/Madrasah.

SMP Negeri 24 Medan dikepalai oleh Hj. Rohanim S.Pd., M.M, dan Wakil kepala Sekolah yaitu Drs. Erwin, M.Si. kemudian sebagai PKS II Bidang Sarana dan Prasana Salmon Silalahi, S.Pd. , PKS III Bidang Kesiswaan Dra. Sri Agustina Elviara, M.Pd., PKS IV Bidang Humas Fatmah Marpaung, S.Pd. dan operator sekolah Yuli Rizki Panani Sitanggang. Dengan Sarana dan Prasarana 31 Ruang Kelas, Ruang Perpustakaan, Ruang Laboratorium, Ruang Praktik, Ruang Pimpinan, Ruang Guru, Ruang Ibadah, Ruang UKS, Ruang Toilet, Ruang Gudang, Ruang Sirkulasi, Tempat Bermain / Olahraga, Ruang TU, Ruang Konseling, Ruang OSIS, Ruang Bangunan. Dengan Visi “Mewujudkan insan yang Beriman dan bertaqwa terhadap tuhan yang maha esa, cerdas, berkarakter, kompetitif serta mewujudkan sekolah yang sehat dan berwawasan lingkungan“ dan Misi untuk:

1. Meningkatkan Keimanan dan ketaqwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa melalui kegiatan keagamaan sesuai dengan agama dan kepercayaan.
2. Mewujudkan siswa yang berprestasi melalui tim unggul mata pelajaran, seni, dan olahraga.
3. Mewujudkan tujuan pendidikan nasional dengan pembentukan pribadi yang memiliki watak dan sikap budi luhur sesuai nilai- nilai pancasila.
4. Melaksanakan praktik baik dengan membentuk duta literasi, duta karakter, duta digital dan duta lingkungan.
5. Mewujudkan kompetensi lulusan yang kooperatif dengan membangun kepribadian unggul, bersemangat juang yang tinggi dan mandiri.
6. Mewujudkan Prilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Sekolah.
7. Mewujudkan Sekolah Berbudaya lingkungan dengan menabung di Bank Sampah Sekolah dan mendaur ulang sampah menjadi karya yang bermanfaat.

4.1.2 Analisis Univariat

Tabel 4.1 Distribusi Responden

Variabel	N	%
Usia		
10-12 tahun	28	34.1%
13-15 tahun	54	65.9%
Total	82	100%
Siklus Menstruasi		
Teratur	48	58.5%
Tidak Teratur	34	41.5%
Total	82	100%
Pola Asupan Protein		
Normal	23	28.0%
Tidak Normal	59	72.0%
Total	82	100%

Variabel	N	%
Pola Asupan Lemak		
Normal	22	26.8%
Tidak Normal	60	73.2%
Total	82	100%
Pola Asupan Karbohidrat		
Normal	27	32.9%
Tidak Normal	55	67.1%
Total	82	100%
Aktifitas Fisik		
Rendah	35	42.7%
Tinggi	47	57.3%
Total	82	100%
Status Gizi		
Normal	48	58.5%
Tidak Normal	34	41.5%
Total	82	100%

Sumber: data primer, 2024

Berdasarkan pada table 4.1 diatas, responden pada penelitian ini berusia 10 hingga 15 tahun dan di dominasi dengan siklus menstruasi yang teratur sebanyak 48 responden (58.5%). Kemudian pada variabel Pola Asupan Protein dan Pola Asupan Lemak di dominasi oleh pola asupan yang tidak normal dengan jumlah 59 (72.0%) responden dan 60 (73.2%) responden. Pada Pola asupan karbohidrat juga terdapat 55 (67.1%) responden yang masuk kedalam kategori pola asupan tidak normal berdasarkan dari kebutuhan harian AKG. Pada perhitungan LILA di dominasi 48 responden (58.5%) dengan ukuran lingkaran lengan atas yang Normal. aktifitas fisik responden didominasi oleh 47 responden (57.3%) dengan aktivitas fisik yang rendah.

4.1.3 Analisis Bivariat

Tabel 4.2 Hubungan Pola Asupan Protein dengan Keteraturan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di SMP Negeri 24 Medan

Karakteristik	Siklus Menstruasi				Total	P- Value
	Teratur		Tidak Teratur			
	N	%	N	%		
Pola Asupan Protein						
Normal	18	22.0%	5	6.0%	28.0%	0.027
Tidak Normal	30	36.6%	29	35.4%	72.0 %	
Total	48	58.6%	34	41.4%	100%	

Tabel 4.2 Menunjukkan hasil data bahwa siklus menstruasi teratur pada remaja di SMP Negeri 24 Medan didapatkan paling banyak pada Pola Asupan Protein yang tidak normal sebanyak 30 (36.6%) responden. Berdasarkan hasil analisis dengan menggunakan uji chi- square diperoleh p value sebesar $0,027 < 0,05$. Nilai ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara Pola Asupan Protein dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMP Negeri 24 Medan.

Tabel 4.3 Hubungan Pola Asupan Lemak dengan Keteraturan Siklus Menstruasi Pada remaja Putri di SMP Negeri 24 Medan

Karakteristik	Siklus Menstruasi				Total	P- Value
	Teratur		Tidak Teratur			
	N	%	N	%		
Pola Asupan Lemak						
Normal	19	23.1%	3	3.7%	26.8%	0.002
Tidak Normal	29	35.4%	31	37.8%	73.2%	
Total	48	58.5%	34	41.5%	100%	

Pada Tabel 4.3 di dapatkan hasil data siklus menstruasi responden yang tidak teratur didapatkan paling banyak pada Pola Asupan Lemak yang tidak normal sebanyak 31 (37.2%) responden. Berdasarkan hasil analisis dengan menggunakan uji chi- square diperoleh p value sebesar $0,002 < 0,05$. Nilai ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara Pola Asupan Lemak dengan keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri di SMP Negeri 24 Medan. Asupan protein, zat

besi dan vitamin C terhadap siklus menstruasi memiliki korelasi positif yang artinya semakin baik asupannya maka siklus menstruasinya semakin teratur (yulia, 2016).

Tabel 4.4 Hubungan Pola Asupan Karbohidrat dengan Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri di SMP Negeri 24 Medan

Karakteristik	Siklus Menstruasi				P- Value	
	Teratur		Tidak Teratur			Total
	N	%	N	%		
Pola Asupan Karbohidrat						
Normal	22	26.8%	5	6.1%	32.9%	0.004
Tidak Normal	26	31.7%	29	35.4%	67.1%	
Total	48	58.5%	34	41.5%	100%	

Tabel 4.4 Menunjukkan hasil data bahwa responden dengan siklus menstruasi yang tidak normal banyak pada Pola Asupan Karbohidrat yang tidak normal sebanyak 29 (35.4%) responden. Dan berdasarkan hasil analisis dengan menggunakan uji chi- square diperoleh p value sebesar $0,004 < 0,05$. Nilai ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara Pola Asupan Karbohidrat dengan keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri di SMP Negeri 24 Medan.

Tabel 4.5 Hubungan Ukuran LILA dengan Keteraturan Siklus Menstruasi Pada remaja Putri di SMP Negeri 24 Medan

Karakteristik	Siklus Menstruasi				P- Value	
	Teratur		Tidak Teratur			Total
	N	%	N	%		
Status Gizi						
Normal	40	48.8%	8	9.8%	58.5%	0.000
Tidak Normal	8	9.8%	26	31.7%	41.5%	
Total	48	58.5%	34	41.5%	100%	

Pada Tabel 4.5 dapat dilihat bahwa siklus menstruasi yang teratur di dominasi oleh angka ukuran LILA yang Normal sebanyak 40 (48.8%) responden. Berdasarkan Hasil Analisis dengan uji chi- square diperoleh nilai p value sebesar $0,000 < 0,05$. Nilai ini juga dapat menunjukkan bahwa adanya hubungan yang

signifikan antara Status gizi berdasarkan Ukuran LILA terhadap keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri di SMP Negeri 24 Medan.

Tabel 4.6 Hubungan Aktifitas Fisik Berdasarkan IPAQ dengan Keteraturan Siklus Menstruasi Pada remaja Putri di SMP Negeri 24 Medan

Karakteristik	Siklus Menstruasi				Total	P- Value
	Teratur		Tidak Teratur			
	N	%	N	%		
Aktifitas Fisik						
Rendah	34	41.5%	1	1.2%	42.7%	0.000
Tinggi	14	17.1%	33	40.2%	57.3%	
Total	48	58.5%	57	41.5%	100%	

Berdasarkan Tabel 4.6 di dapatkan hasil data bahwa siklus menstruasi tidak teratur didapatkan paling banyak pada aktifitas fisik yang tinggi sebanyak 33 (40.2%) responden. Berdasarkan hasil analisis dengan menggunakan uji chi-square diperoleh p value sebesar $0,000 < 0,05$. Nilai ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara Aktifitas fisik terhadap keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri di SMP Negeri 24 Medan.

4.2 Pembahasan Penelitian

4.2.1 Hubungan Antara Pola Asupan Protein dengan Keteraturan Siklus Menstruasi

Berdasarkan analisis yang dilakukan menggunakan uji *chi-square*, didapatkan *p-value* sebesar 0,027 yang berarti adanya hubungan pola asupan protein terhadap keteraturan siklus menstruasi. Dari data hasil penelitian ini didapatkan kebanyakan responden mengonsumsi asupan protein lebih sehingga di dapatkan pola asupan protein yang tidak normal sebanyak 47 orang (57.3%) responden dan 16(19.5%) responden memiliki pola asupan protein yang kurang dimana jika pola asupan protein responden kurang atau lebih dari perhitungan tabel angka kecukupan gizi maka masuk kedalam pola asupan yang tidak normal.

Memiliki asupan protein yang berlebihan ataupun kurang akan menimbulkan resiko 3,2 kali lebih tinggi resiko terjadinya gangguan menstruasi, dan juga bisa menyebabkan obesitas pada anak.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Lestari et al., 2022) yang menemukan hubungan yang signifikan antara asupan protein Analisis statistik dengan Uji Korelasi Rank Spearman diperoleh hasil $p \text{ value} = 0,009$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak, H_a diterima berarti dapat disimpulkan bahwa ada hubungan tingkat konsumsi protein dengan siklus menstruasi pada remaja di Sai Study Group Denpasar. Penelitian lainnya (Purnasari & Illiyya, 2023) berbanding terbalik dengan hasil penelitiannya didapatkan $p > 0,05$ atau $p = 0,072$ yang artinya tidak adanya hubungan yang signifikan antara asupan protein dengan keteraturan siklus menstruasi pada siswi di SMAN 1 Jatiroto yang berjumlah sebanyak 52 siswa diantaranya terdapat 33 siswi yang asupan proteinnya tidak memenuhi AKG dan 9 siswi (27%) yang memiliki siklus menstruasi tidak normal.

Hal ini bisa terjadi karena protein membantu meningkatkan produksi hormon insulin dan Insulin-like Growth Factor-1 (IGF-1). Hormon insulin yang ada dalam tubuh dapat mengurangi jumlah IGF-1 binding protein, sehingga IGF-1 bebas lebih banyak tersedia. IGF-1 yang lebih banyak ini bisa merangsang produksi GnRH (Gonadotropin-Releasing Hormone) di otak. Ketika GnRH diproduksi dalam jumlah yang lebih tinggi, kelenjar pituitari akan mengeluarkan lebih banyak hormon FSH (Follicle-Stimulating Hormone) dan LH (Luteinizing Hormone). Peningkatan hormon-hormon ini mempercepat proses pematangan sel telur dan bisa menyebabkan siklus menstruasi terjadi lebih cepat ataupun lama (Lestari et al., 2022).

Berdasarkan hasil analisis, siswi dengan kondisi asupan protein yang normal mengalami menstruasi yang teratur sebanyak 18 (13.5%). Sedangkan siswi dengan asupan protein yang tidak normal mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur dalah sebanyak 29 orang. Hal ini sesuai dengan (Enggar et al., 2022) yang menyatakan bahwa siklus menstruasi terjadi pada keluarga dengan riwayat asupan protein hewani yang tinggi. Asupan protein merupakan faktor ekstrinsik yang berpengaruh secara tidak langsung terhadap siklus menstruasi namun asupan protein dapat mempengaruhi kinerja hormon reproduksi (Purnasari & Illiyya, 2023).

Secara Umum asupan protein yang cukup sangat penting untuk menjaga kesehatan tubuh, termasuk kesehatan reproduksi. Protein berperan dalam membangun dan memperbaiki jaringan tubuh, termasuk sel-sel reproduksi. Kekurangan protein dapat mengganggu berbagai fungsi tubuh, termasuk siklus menstruasi. Dalam penelitian ini terdapat kejadian dimana seseorang dengan pola asupan protein yang tidak normal juga memiliki siklus menstruasi yang teratur, dalam penelitian lain mengungkapkan siklus menstruasi di tentukan oleh beberapa faktor tidak hanya berdasarkan pola proteinnya tetapi siklus keteraturan menstruasi. Keteraturan siklus menstruasi yang terjadi pada responden yang mengalami pola asupan yang tidak normal bisa saja dipengaruhi dari beberapa faktor lain karena tubuh adalah sistem yang kompleks saat seseorang kekurangan protein, tubuh dapat juga mengkompensasi dengan meningkatkan asupan nutrisi lain yang penting untuk kesehatan reproduksi, seperti zat besi, vitamin B12, atau asam folat.(Lestairi et all., 2022) (Davidson, 2023). Dan juga saat seseorang dengan pola protein yang normal memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur bisa saja dapat

dipengaruhi oleh faktor lain seperti stress yang cukup berat, berat badan, aktivitas fisik yang rendah, hingga memiliki kondisi medis tertentu .

Faktor lainnya berasal dari genetik, metabolisme tubuh, dan kondisi kesehatan lainnya dapat mempengaruhi bagaimana tubuh seseorang merespons kekurangan protein

Pada penelitian ini asupan protein lebih yang sering dikonsumsi responden adalah telur ayam potong, daging sapi, dan bakso. Konsumsi protein yang cukup dapat mendukung pembentukan dan fungsi hormon-hormon yang terlibat dalam pubertas, serta membantu tubuh untuk mendapatkan siklus menstruasi yang normal yang sesuai. Protein berkontribusi pada pengembangan jaringan tubuh dan produksi hormon yang penting untuk memulai menstruasi. Oleh karena itu, pola makan yang mencakup sumber protein yang baik dapat mempengaruhi keteraturan siklus menstruasi dengan memastikan bahwa tubuh mendapatkan nutrisi yang diperlukan untuk fungsi hormon yang optimal dan pertumbuhan yang sehat. Menjaga keseimbangan asupan protein dalam diet dapat mendukung perkembangan pubertas yang normal dan membantu mencegah keterlambatan atau gangguan menstruasi.

Didalam Al-Quran, terdapat ayat yang menjelaskan tentang protein dalam surah An-Nahl (14:5)

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN
وَالْأَنْعَامَ خَلَقَهَا لَكُمْ فِيهَا دِفْءٌ وَمَنْفَعٌ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ

Artinya: *“Dan Dia telah menciptakan binatang ternak untuk kamu; padanya ada (bulu) yang menghangatkan dan berbagai-bagai manfaat, dan sebahagiannya kamu makan.”*

Dalam tafsir Al-Madinah Al-Munawwarah, menyebutkan mereka dapat membuat pakaian dan karpet dari bulu dan rambut hewan-hewan tersebut, dapat

meminum air susunya dan memakan dagingnya. Dalam hal ini, sebagaimana yang diketahui bahwa susu dan daging merupakan sumber protein yang sangat baik, dalam segelas susu terkandung sekitar 7,5–8 gram protein yang dibutuhkan oleh tubuh dan dalam 100 gr daging sapi mentah mengandung 17,5 gram protein.

4.2.2 Hubungan Antara Pola Asupan Lemak dengan Keteraturan Siklus Menstruasi

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan dapat dilihat terdapat hubungan yang signifikan antara pola asupan lemak terhadap Keteraturan siklus menstruasi. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji chi-square, dimana didapatkan nilai p -value = 0,002. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa hipotesis (H_a) diterima, yaitu terdapat hubungan antara Pola asupan lemak dengan Keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri di SMP Negeri 24 Medan. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya pada tahun 2021 menyatakan asupan lemak berkaitan dengan persen lemak tubuh sehingga dapat mempengaruhi keteraturan siklus menstruasi karena semakin tinggi asupan lemak maka semakin tinggi persen lemak dalam tubuh (Rahman et al., 2021).

Penelitian lain oleh Davidson, (2023) mendapatkan hasil Asupan lemak signifikan berhubungan dengan siklus menstruasi ((OR:5,80; 95% CI:1,97-17,00); $p=0,001$). Remaja putri dengan ketidakcukupan asupan lemak 5,80 kali berisiko mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur dibandingkan dengan yang mengonsumsi cukup lemak. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada remaja di Jakarta yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara asupan lemak dengan siklus menstruasi.

Sama dengan penelitian yang dilakukan oleh (Hartati et al., 2022) yang menyebutkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara asupan lemak dengan siklus menstruasi pada remaja perempuan dengan perolehan *p-value* 0,049. Semakin tinggi asupan lemak maka semakin tinggi persen lemak dalam tubuh (Rahman et al., 2021). Asupan lemak siswi dapat berpengaruh pada organ reproduksinya. Dari hasil analisis data, pada tabel 4.3 diketahui bahwa siswi dengan pola asupan lemak yang normal yang mengalami siklus menstruasi yang teratur sebanyak 19 responden (12.9%). Sementara itu, siswi dengan pola asupan lemak yang tidak normal dan mengalami ketidak teraturan menstruasi sebanyak 31 orang. Dari data tersebut, dapat diketahui bahwa siswa yang dengan pola asupan lemak yang tidak normal sangat berpotensi mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur.

Siklus menstruasi yang teratur pada seseorang dengan asupan lemak tidak normal bisa jadi disebabkan oleh berbagai faktor kompleks. Tidak Hanya Jumlah jumlah, tetapi juga jenis lemak yang dikonsumsi dapat memengaruhi hormon. Lemak tak jenuh yang baik (seperti yang ditemukan pada alpukat, kacang-kacangan, dan minyak zaitun) umumnya lebih baik untuk kesehatan reproduksi dibandingkan lemak jenuh dan trans. Tidak hanya berpatokan kepada konsumsi asupan lemak, nutrisi lain seperti vitamin, mineral, dan serat juga berperan penting dalam mengatur siklus menstruasi. Kekurangan nutrisi-nutrisi ini dapat mengganggu siklus menstruasi, terlepas dari jumlah lemak yang dikonsumsi. Kemudian faktor genetik juga berperan besar dalam menentukan panjang dan keteraturan siklus menstruasi. lalu adanya kondisi atau penyakit tertentu, seperti PCOS (Polycystic Ovary Syndrome) atau gangguan tiroid, dapat menyebabkan gangguan menstruasi, terlepas dari pola makan.

Dan terakhir stress yang dapat mengganggu keseimbangan hormon dan menyebabkan siklus menstruasi tidak teratur (Lestairi et al., 2022). Adanya ketidakseimbangan hormon seperti estrogen dan progesteron bisa menyebabkan siklus menstruasi tidak teratur, berat badan yang terlalu rendah maupun terlalu tinggi dapat memengaruhi siklus menstruasi yang terakhir Latihan fisik yang berlebihan atau terlalu sedikit dapat mengganggu siklus menstruasi menjadi tidak teratur meskipun asupan pola lemak yang terpenuhi atau normal (Lestairi et al., 2022).

Berdasarkan penelitian ini, rata-rata sumber lemak yang dikonsumsi oleh siswa berasal dari susu, keju dan alpukat. Konsumsi lemak yang sehat, seperti yang terdapat dalam susu, keju, dan alpukat, dapat mendukung keseimbangan hormonal dan proses metabolisme yang penting bagi keteraturan siklus menstruasi. Namun, keseimbangan antara jenis lemak yang dikonsumsi juga krusial. Lemak jenuh dan trans yang berlebihan dapat memengaruhi kadar hormon seks dan memperlambat perkembangan pubertas. Sementara itu, lemak tak jenuh yang ditemukan dalam alpukat dan produk susu dapat mendukung fungsi hormon yang sehat dan pertumbuhan yang optimal. Oleh karena itu, penting bagi siswi untuk mendapatkan pendidikan mengenai pentingnya asupan lemak yang seimbang dan sehat sebagai bagian dari pola makan mereka.

Beberapa ahli mengatakan bahwa siklus menstruasi didapatkan lebih awal oleh anak perempuan dengan jaringan lemak lebih banyak (Enggar et al., 2022). Bagi wanita, peningkatan lemak tubuh dimulai pada usia 7 tahun dan berlanjut hingga usia 16-18 tahun. Studi menunjukkan bahwa kadar lemak tubuh harus mencapai 17% dari berat tubuh sebelum menstruasi dapat terjadi dan bahwa, pada

usia 18 tahun, kadar lemak harus setidaknya 22% untuk mempertahankan siklus menstruasi yang teratur. Konsumsi makronutrien seperti lemak, yang memiliki efek pada hormon reproduksi seperti estrogen, yang dapat diproduksi oleh jaringan adiposa, dapat mengganggu keteraturan siklus menstruasi. Ketika kadar lemak tubuh naik, sekresi estrogen juga cenderung meningkat, mengakibatkan siklus menstruasi terlalu lama atau terlalu pendek (Saharia Rowa & Mas, n.d.).

Salah satu bentuk karunia Allah tertulis dalam surat An-Nahl:14:

وَهُوَ الَّذِي سَخَّرَ الْبَحْرَ لِتَأْكُلُوا مِنْهُ لَحْمًا طَرِيًّا وَتَسْتَخْرِجُوا مِنْهُ حَبْلًا مَلْبَسًا وَتَرَى الْفُلُكَ مَوَاجِرَ فِيهِ وَلِيَبْتَلِيَكُمْ مِنْ فَضْلِهِ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

Artinya: “Dan Dialah, Allah yang menundukkan lautan (untukmu), agar kamu dapat memakan daripadanya daging yang segar (ikan)”.

Ikan merupakan bahan makanan yang paling baik bagi manusia. Ikan merupakan makanan yang sumber asam lemak esensial. Lemak ikan memiliki komposisi asam lemak esensialnya diberikatan tidak jenuh ganda. Minyak ikan mengandung lemak Omega-3 yang dapat membantu mengurangi nyeri haid secara signifikan serta memperlancar siklus haid.

4.2.3 Hubungan Antara Pola Asupan Karbohidrat dengan Keteraturan Siklus Menstruasi

Hasil dari uji statistik diperoleh nilai p-value= 0,004. Maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pola asupan Karbohidrat dengan usia *menarche* pada remaja putri di SMP Negeri 24 Medan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Davidson, (2023) menemukan bahwa asupan karbohidrat signifikan berhubungan dengan siklus menstruasi ((OR:3,83; 95% CI:1,26-11,6); p=0,014). Remaja putri dengan ketidakcukupan asupan

karbohidrat berisiko 3,83 kali mengalami siklus menstruasi tidak normal. Pada fase siklus menstruasi, fase luteal sangat dipengaruhi oleh kecukupan karbohidrat. Fase luteal dapat mengalami pemendekan apabila asupan karbohidrat terpenuhi (Sitoayu et al., 2017).

Penelitian sejalan lainnya dilakukan oleh (Lestari et al., 2022) dengan *p-value* 0,001 artinya ada hubungan antara asupan karbohidrat dengan kejadian siklus menstruasi. Keadaan lemak yang ada dalam tubuh ini dipengaruhi adanya asupan energi yang berlebih yang diperoleh dari sumber makanan yang mengandung karbohidrat yang berlebihan sehingga sumber energi tersebut akan diubah menjadi simpanan lemak yang secara tidak langsung akan mempengaruhi terjadinya menarche dini pada remaja putri (Lestari et al., 2022).

Penelitian lain yang menunjukkan hasil yang tidak sejalan dilakukan pada rowa (2023) , menunjukkan siswi SMAN 13 Luwu dengan hasil penelitian menunjukkan nilai $p = 0,333$ artinya tidak terdapat hubungan yang bermakna antara asupan pola karbohidrat dengan keteraturan siklus menstruasi.

Dari hasil penelitian ini, pada tabel 4.4 terlihat bahwa tidak ada siswi yang memiliki pola asupan karbohidrat normal yang mengalami Siklus Menstruasi yang teratur sebanyak 22 responden. Sebaliknya, terdapat 29 siswi yang pola asupan karbohidratnya tidak normal dan mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur. Ini menunjukkan bahwa siswi dengan pola asupan karbohidrat yang tidak normal memiliki kemungkinan besar mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur.

Kesehatan reproduksi tidak hanya ditentukan oleh karbohidrat, tetapi juga oleh nutrisi lain seperti protein, lemak, vitamin, dan mineral. Setiap individu memiliki respon yang berbeda terhadap asupan nutrisi. Faktor genetik,

metabolisme, dan kondisi kesehatan yang mendasarinya dapat memengaruhi bagaimana tubuh memproses nutrisi, Latihan fisik yang berlebihan atau terlalu siklus menstruasi. Dan juga Stres kronis dapat mengganggu sistem endokrin yang mengatur siklus menstruasi.

Berdasarkan penelitian ini, diketahui bahwa sumber karbohidrat yang sering dikonsumsi oleh siswi adalah nasi, roti, mie kuah, bakwan, dan biskuit. Konsumsi karbohidrat yang sering dan dalam jumlah besar dapat mempengaruhi metabolisme tubuh dan kadar hormon, yang berperan penting dalam perkembangan pubertas dan usia *menarche*. Karbohidrat berfungsi sebagai sumber energi utama bagi tubuh, dan asupan yang cukup serta seimbang penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Namun konsumsi karbohidrat yang berlebihan, terutama dari sumber-sumber yang tinggi gula dan lemak, dapat menyebabkan gangguan dalam regulasi hormon yang terkait dengan menstruasi. Penelitian ini menunjukkan bahwa variasi dalam sumber karbohidrat yang dikonsumsi, serta keseimbangan antara karbohidrat, protein, dan lemak, dapat mempengaruhi usia *menarche*. Oleh karena itu, pemantauan dan pengelolaan asupan karbohidrat yang sehat sangat penting untuk mendukung kesehatan reproduksi dan menghindari potensi masalah yang terkait dengan pubertas

Pada penelitian ini sebagian besar responden memiliki asupan karbohidrat yang tidak normal, jika hal ini dilakukan dalam jangka yang dan dibarengi dengan gaya hidup yang tidak sehat contohnya seperti responden tidak pernah melakukan kegiatan olahraga maka hal tersebut bisa menyebabkan kenaikan berat badan pada siswi. Asupan karbohidrat yang terlalu tinggi atau terlalu rendah dapat mempengaruhi keseimbangan hormon dalam tubuh. Pola makan yang seimbang,

seperti yang dianjurkan dalam Islam, membantu menjaga keseimbangan hormon yang penting untuk keteraturan menstruasi. Karbohidrat yang terlalu tinggi dapat menyebabkan obesitas, yang dapat mempercepat siklus menstruasi, sementara kekurangan karbohidrat dapat menyebabkan kekurangan energi dan menunda siklus menstruasi.

Nasi menjadi sumber karbohidrat makanan pokok di Indonesia. Nasi berasal dari beras yang merupakan biji-bijian hasil bumi, selain beras ada juga gandum, jagung, dan lainnya. Biji-bijian sereal merupakan sumber energi, karbohidrat, dan protein nabati utama di seluruh dunia. Allah berfirman, dalam QS. Abasa: 27

فَأَنْبَتْنَا فِيهَا حَبًّا ۝

Artinya: “Lalu kami tumbuhkan biji-bijian”

Ayat ini menekankan kekuasaan Allah dalam menumbuhkan biji-bijian dan menyediakan makanan yang merupakan sumber kehidupan bagi manusia. Dalam konteks usia *menarche*, nutrisi yang baik membantu memastikan bahwa tubuh memiliki energi dan zat gizi yang diperlukan untuk proses perkembangan seksual. Kurangnya nutrisi yang memadai dapat menunda *menarche*, sementara nutrisi yang baik dapat mendukung usia *menarche* yang sehat. Keseimbangan dalam asupan makanan, termasuk karbohidrat dan zat gizi lainnya, membantu menjaga keseimbangan hormon yang penting untuk proses *menarche*.

4.2.4 Hubungan Antara Status Gizi Terhadap Siklus Menstruasi

Berdasarkan analisis yang dilakukan, diperoleh p value= 0.000 yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara ukuran LILA terhadap keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri di SMP Negeri 24 Medan. Hal ini sejalan dengan

penelitian sebelumnya mengungkapkan siklus menstruasi dipengaruhi oleh status gizi.

Pada penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan di SMPN 37 Palembang Menunjukkan adanya hubungan ukuran Lingkar Lengan Atas (LILA) dengan siklus menstruasi yang teratur terhadap siswi kelas VII sebanyak 36 orang (54.5%). Hal ini berkaitan langsung pada status gizi seseorang karena apapun yang dikonsumsi seseorang akan berdampak dalam pertumbuhan dan perkembangan organ tubuhnya juga serta pola diet yang salah juga akan menyebabkan asupan nutrisi ke tubuh kurang dan adanya kesibukan remaja beraktifitas sehingga melupakan konsumsi makanan yang sesuai dengan kebutuhan tubuh juga dapat mempengaruhi asupan nutrisi (Atma, 2022).

Penelitian lain menunjukkan bahwa untuk status gizi kurus sebagian besar dari mereka berada pada kategori siklus menstruasi teratur (96,7%). Untuk status gizi normal Sebagian besar dari mereka pada kategori menstruasi teratur (84,6%). Untuk status gizi gemuk juga mengalami menstruasi yang teratur (100%). Hasil analisis uji statistik menunjukkan *P*-value 0.542, sehingga tidak ada hubungan status gizi dengan keteraturan menstruasi pada remaja putri. (Enggar et al., 2022). Tentu saja penelitian ini tidak sejalan dengan hasil yang diteliti saat ini.

Dalam penelitian ini terdapat beberapa Langkah untuk mengukur LILA setiap responden. Terdapat 6 langkah dalam pengukuran LILA, yaitu : (1) Tetapkan posisi bahu dan siku (2) Letakkan alat antara bahu dan siku (3) Tentukan titik tengah lengan (4) Lingkarkan alat LILA pada tengah lengan (5) tetapkan alat tidak terlalu ketat dan tidak terlalu longgar (6) Cara pembacaan skala yang benar Pengukuran dilakukan di bagian tengah antara bahu dan siku lengan kiri (kecuali orang kidal

kita ukur lengan kanan). Lengan harus dalam posisi bebas, lengan baju dan otot lengan dalam keadaan tidak tegang atau kencang. Hasil data ukuran LILA pada penelitian ini didapatkan ukuran LILA terkecil sebesar (20,9)cm dan yang paling tinggi (27,1)cm dengan minimal ukuran LILA jika dikatakan Normal sebesar dimulai dari 23,3cm.

Meskipun status gizi normal dianggap sebagai kondisi ideal untuk kesehatan tubuh, termasuk kesehatan reproduksi namun status gizi berinteraksi dengan faktor-faktor lain seperti stres, hormon, dan gaya hidup. Kombinasi dari berbagai faktor ini dapat menyebabkan ketidakaturan menstruasi, perilaku mengonsumsi beberapa jenis obat, seperti kontrasepsi hormonal atau obat-obatan untuk mengobati penyakit kronis, juga dapat mengganggu siklus menstruasi sehingga saat seseorang memiliki status gizi yang normal masih dapat memungkinkan memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur dan sebaliknya juga saat seseorang dengan status gizi yang tidak normal namun memiliki siklus menstruasi yang teratur bisa saja dipengaruhi oleh faktor lain seperti kebutuhan nutrisi yang diperlukan seperti nutrisi makronutrien, aktifitas fisik yang tinggi yang dapat menyebabkan siklus menstruasinya teratur (Wahyuni, 2018). Pola hidup seperti kurang tidur, merokok, dan konsumsi alkohol berlebihan dapat memengaruhi kesehatan reproduksi terutama siklus menstruasi (Hnaifah, 2023).

Salah satu upaya untuk mengatasi masalah kekurangan energi kronik (KEK) atau LILA yang berada dibawah batas normal adalah mengonsumsi makanan gizi seimbang terutama tinggi protein, kaya zat besi serta memperbanyak konsumsi buah dan sayur yang kaya vitamin C, E dan A (Siti Nadia Tarmizi, 2022). Penelitian sebelumnya mengungkapkan terdapat hubungan yang positif bahwa semakin besar

asupan energi, protein, dan lemak dapat meningkatkan nilai LILA (Zaki *et al.*, 2017).

Keterkaitan antara status gizi dengan siklus menstruasi sebagaimana seseorang yang memiliki status gizi lebih cenderung memiliki massa lemak yang cukup tinggi sedangkan lemak merupakan molekul yang berperan dalam pembentukan hormon estrogen dan hormon ini merupakan hormon terpenting yang berpengaruh terhadap siklus menstruasi (Ariesthi *et al.*, 2020). Siswi pada penelitian ini memiliki Lingkar Lengan Atas (LILA) dalam status normal sebanyak 42 orang sedangkan tidak normal sebanyak 40 orang. Siswi berstatus normal dengan *menarche* dini sebanyak 8 orang. Sedangkan siswi berstatus tidak normal dengan *menarche* dini sebanyak 17 orang. Hal ini menunjukkan adanya kecenderungan siswi berstatus tidak normal mengalami *menarche* dini.

Dalam kehidupan beragama, Islam telah mengatur bagaimana idealnya seorang manusia menjalani kehidupannya, tidak terkecuali dalam mengkonsumsi makanan. Tercantum dalam Al-Qur'an surah Al-Baqarah (2):168 yang berbunyi:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَّالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ

Artinya: “Wahai manusia! Makanlah dari (makanan) yang halal dan baik yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah setan. Sungguh, setan itu musuh yang nyata bagimu.”

Penggalan surah Al-Baqarah ayat 168 diatas diturunkan oleh Allah SWT kepada umat Islam untuk mengingatkan mereka ketika mereka mengharamkan makanan yang halal. Surah Al-Baqarah diatas juga merupakan pedoman untuk memilih makanan yang baik sesuai dengan kandungan yang dibutuhkan manusia

dalam makanan seperti air, karbohidrat, protein dan lemak, serta zat gizi mikro yang dibutuhkan seperti vitamin dan mineral.

Secara umum, hubungan antara haid dan status gizi dapat dipahami melalui pandangan bahwa kesehatan tubuh, termasuk kesehatan reproduksi sangat dipengaruhi oleh nutrisi yang baik. Gizi yang baik memastikan fungsi tubuh yang optimal, termasuk siklus menstruasi yang teratur. Di dalam Islam, menjaga kesehatan tubuh adalah bagian dari menjaga amanah yang diberikan Allah, sehingga penting untuk memperhatikan gizi dalam konteks kesehatan keseluruhan, termasuk kesehatan reproduksi.

4.2.5 Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Keteraturan Siklus Menstruasi

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan dapat dilihat terdapat hubungan yang signifikan antara aktifitas fisik terhadap usia *menarche*. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji chi-square, dimana didapatkan nilai $p\text{-value} = 0,000$. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa Hipotesis (H_a) diterima, yaitu terdapat hubungan antara aktifitas fisik dengan keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri di SMP Negeri 24 Medan.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Djashar, (2022) didapatkan nilai $p\text{-value} = 0,045 (<0,05)$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada pelajar kelas XI SMA Kharisma Bangsa. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kusumawati (2021) yang menunjukkan ada hubungan antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada siswi MA Ma'ahid Kudus. Pada penelitian ini pelajar yang memiliki siklus menstruasi teratur berasal dari pelajar dengan aktivitas fisik rendah. Sedangkan

pelajar yang memiliki siklus menstruasi tidak teratur berasal dari pelajar yang memiliki aktivitas fisik sedang sebanyak 25 orang dan aktivitas fisik berat sebanyak 5 orang (Kusumawati, 2021)

Penelitian serupa juga dilakukan oleh Naibaho (2014) yang menunjukkan adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada remaja SMA di Kota Surakarta. Dimana hasil penelitian mayoritas siswi dengan siklus menstruasi tidak teratur berasal dari kelompok aktivitas fisik berat (Naibaho, 2014). Namun hasil penelitian ini bertolak belakang dengan penelitian yang dilakukan oleh Prestyani, dkk (2017) yang melaporkan tidak adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada remaja kelas XI di SMKN 2 Magetan. Hal ini dikarenakan tingkat aktivitas fisik tidak selalu mempengaruhi siklus menstruasi melainkan banyak faktor lain yaitu stres, gizi buruk, penyakit kronis tertentu, dan konsumsi obat-obatan (Prestyani, Rumpiati, dan Yunitasari, 2017). Aktivitas fisik dengan intensitas berat lebih berpengaruh terhadap tidak teraturnya siklus menstruasi dikarenakan kelelahan bisa mempengaruhi hormon reproduksi (Kusumawati, 2021).

Aktivitas fisik intensitas tinggi dapat menyebabkan peningkatan jumlah hormon ghrelin, dimana hormon Ghrelin menyebabkan menurunnya produksi LH (Luteinizing Hormone), Luteinizing Hormone sendiri memiliki peran penting dalam proses ovulasi dan pematangan corpus luteum. Peningkatan hormon ghrelin juga merupakan tanda bahwa tubuh sedang mengalami defisit energi. Ketersediaan energi sangat berpengaruh terhadap fungsi reproduksi seperti sekresi hormon. Proses reproduksi termasuk ke dalam sistem HPG (hipotalamus-hipofisis-gonad)

yang sangat sensitif terhadap tersedianya cadangan energi teroksidasi dalam tubuh karena dibutuhkan dalam sistem reproduksi (Naibaho, 2014).

Berdasarkan penelitian ini, ditemukan bahwa 33 siswi dengan aktivitas fisik tinggi mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur, sementara siswi dengan aktivitas fisik rendah memiliki siklus menstruasi yang teratur sebanyak 34 siswi. Hal ini dapat terjadi karena aktivitas fisik yang tinggi dapat memengaruhi produksi hormon dalam tubuh. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa olahraga yang sangat intens atau berat juga dapat mempercepat proses pubertas pada beberapa remaja, karena tubuh merespons aktivitas fisik dengan merangsang produksi hormon-hormon pubertas.

Aktivitas fisik yang rendah juga dapat mempengaruhi ketidak teraturannya siklus menstruasi seseorang, kurangnya aktivitas fisik seringkali menyebabkan penumpukan lemak tubuh. Lemak tubuh yang berlebihan dapat mengganggu keseimbangan hormon dan menyebabkan siklus menstruasi tidak teratur, adanya resistensi insulin, yang dapat mengganggu produksi hormon reproduksi dan menyebabkan ketidakseimbangan hormonal. Kurangnya aktivitas fisik mengakibatkan ketidak seimbangannya hormone, olahraga dapat merangsang produksi hormon estrogen dan progesteron yang penting untuk mengatur siklus menstruasi. Kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan penurunan produksi hormon-hormon tersebut sendiri (Basri, 2019).

Selain itu, aktivitas fisik yang tinggi dapat mempengaruhi siklus menstruasi yang teratur dikarenakan aktivitas fisik yang tinggi meningkatkan komposisi tubuh, seperti mengurangi lemak tubuh dan meningkatkan massa otot. Kadar lemak tubuh yang lebih rendah dapat mempengaruhi kapan tubuh mulai menstruasi, karena

lemak tubuh juga berperan dalam produksi hormon yang terlibat dalam pubertas. Siswi yang aktif secara fisik biasanya memiliki kebutuhan energi yang tinggi. Jika asupan makanan cukup untuk memenuhi kebutuhan energi tersebut, tubuh mungkin akan mendapatkan system tubuh dan reproduksi lebih optimal. Olahraga juga merangsang produksi endorfin yang dapat mengurangi stres dan meningkatkan sensitivitas tubuh terhadap insulin. Selain itu, olahraga juga dapat meningkatkan produksi hormon pertumbuhan yang dapat membantu mengatur siklus menstruasi.

Faktor aktivitas fisik pada penelitian ini dilihat dari kegiatan olahraga responden dan *sedentary lifestyle* responden. Seperti duduk dalam kurun waktu yang lama, menghabiskan waktu bermain ponsel saat luang, dan juga berbaring diluar waktu tidur. Aktivitas fisik merupakan pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga secara sederhana dan penting bagi pemeliharaan fisik, mental, dan kualitas hidup sehat. Aktivitas fisik pada anak usia sekolah dapat berupa aktivitas sehari-hari baik di rumah maupun di sekolah, kebiasaan, hobi maupun latihan fisik dan olahraga seperti dapat melakukan perenggangan saat sebelum, pelajaran ataupun saat istirahat untuk meningkatkan fleksibilitas otot atau jangkauan gerak sendi, Gerakan sederhana seperti lari, lompat, lempar, dan loncat atau juga mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga cukup banyak seperti sepak bola, futsal, voli, basket, bulu tangkis, renang dan lainnya. Aktivitas fisik seperti olahraga juga dapat mempengaruhi usia *menarche*.

Berdasarkan tabel 4.1 sebanyak 35 siswa termasuk kedalam kategori memiliki aktivitas fisik yang rendah. Faktor lingkungan sangat berpengaruh dalam aktifitas fisik setiap responden, lingkungan yang kurang mendukung dan memadai membuat responden menjadi tidak ingin dan malas untuk melakukan aktifitas fisik.

Saat di sekolah responden banyak yang memilih untuk duduk setelah melakukan kegiatan belajar atau disaat waktu luang karena lebih tertarik bermain ponsel ataupun bercerita sesama teman kelasnya, responden lebih memilih hanya melakukan aktifitas fisik saat jadwal pelajaran olahraga saja atau juga saat responden ingin melakukan aktifitas fisik, tempat seperti lapangan yang di butuhkan digunakan oleh para siswa untuk melakukan permainan sepak bola sehingga lapangan penuh dan responden menjadi malas. Saat di lingkungan rumah responden ingin melakukan aktifitas fisik olahraga seperti lari, jogging, bulu tangkis hingga voli tetapi tidak memiliki teman atau tim (jumlah yang kurang) untuk melakukan aktifitas fisik yang ingin dilakukan. Tempat yang kurang memadai atau jauh untuk melakukan jenis olah raga yang memerlukan lapangan seperti bulu tangkis, basket dan voli.

Sekolah perlu berperan melaksanakan aktivitas fisik bagi siswi selama siswi berada disekolah karena aktivitas fisik dapat memberikan dampak yang positif untuk pelajar karena kebugaran jasmani merupakan hal yang penting untuk meningkatkan prestasi belajar. Siswi dapat melakukan aktifitas fisik sederhana di sekolah seperti berjalan, naik turun tangga, berlari push up hingga sit up, atau mengangkat beban dengan mengumpulkan/menumpukkan beberapa buku yang cukup sesuai dengan beban yang dapat di angkat sendiri.

Olahraga atletik untuk remaja putri sangat baik untuk meningkatkan kesehatan, walaupun memiliki efek positif dan efek negatif pada beberapa proses fisiologi seperti pertumbuhan, reproduksi, dan pertumbuhan tulang. Aktivitas fisik yang adekuat (olahraga ringan atau normal) yang dilakukan secara rutin dapat memberikan keuntungan, yaitu meningkatkan kekuatan dan berhubungan erat

dengan kematangan seksualitas. Aktivitas fisik berlebihan dan asupan makanan (*intake*) yang tidak memadai dapat menunda usia *menarche* (Bertelloni et al., 2006).

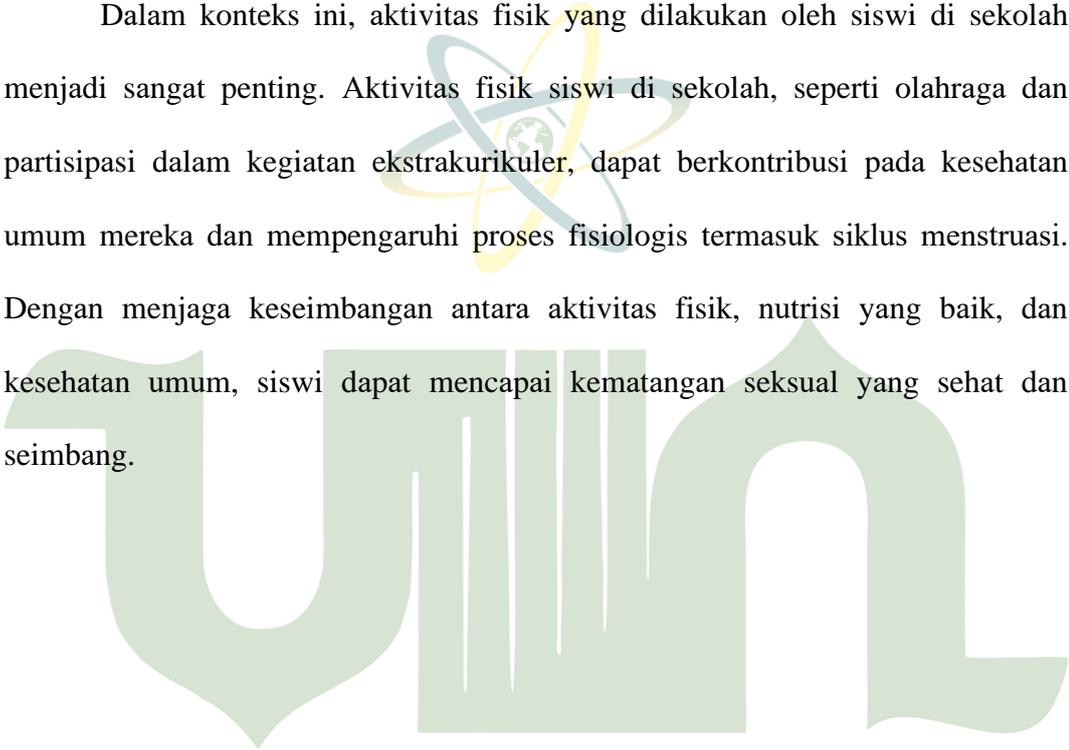
عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: **الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ، وَفِي كُلِّ خَيْرٍ، إِحْرَصْ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ وَاسْتَعِزْ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجِزْ، وَإِنْ صَابَكَ شَيْءٌ فَلَا تَقُلْ: لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَذَا وَكَذَا، وَلَكِنْ قُلْ: قَدَرُ اللَّهِ وَمَا شَاءَ فَعَلَ، فَإِنَّ لَوْ تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ**

Artinya: “*Dari Abu Hurairah Radhiyallahu anhu, beliau berkata, Rasûlullâh Shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda, Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai Allâh Azza wa Jalla daripada Mukmin yang lemah; dan pada keduanya ada kebaikan. Bersungguh-sungguhlah untuk mendapatkan apa yang bermanfaat bagimu dan mintalah pertolongan kepada Allâh (dalam segala urusanmu) serta janganlah sekali-kali engkau merasa lemah. Apabila engkau tertimpa musibah, janganlah engkau berkata, Seandainya aku berbuat demikian, tentu tidak akan begini dan begitu, tetapi katakanlah, Ini telah ditakdirkan Allâh, dan Allâh berbuat apa saja yang Dia kehendaki, karena ucapan seandainya akan membuka (pintu) perbuatan syaitan”.*

Hadits diatas menerangkan bahwa Allah menyukai mukmin yang kuat. Oleh karena itu, olahraga itu perlu. Kekuatan yang dimaksud dalam hadits Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam tersebut adalah kekuatan iman dan jasmani (jika bermanfaat untuk iman), sebagaimana perkara yang bermanfaat bagi kita adalah perkara yang bermanfaat untuk urusan dunia kita serta akhirat kita. Selain memiliki keimanan yang kuat, penting bagi kaum muslim untuk memiliki tubuh yang sehat dan kuat agar bisa selalu menjaga kekuatan islam.

Dalam pandangan Islam, menjaga keseimbangan dalam aktivitas fisik, nutrisi, dan kesehatan umum adalah bagian dari menjaga amanah tubuh yang diberikan oleh Allah. Oleh karena itu, menggabungkan prinsip-prinsip ini dengan pemahaman ilmiah tentang kesehatan dapat memberikan panduan yang komprehensif untuk menjaga kesehatan reproduksi termasuk pengaruh aktivitas fisik dengan Keteraturan Siklus Menstruasi

Dalam konteks ini, aktivitas fisik yang dilakukan oleh siswi di sekolah menjadi sangat penting. Aktivitas fisik siswi di sekolah, seperti olahraga dan partisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler, dapat berkontribusi pada kesehatan umum mereka dan mempengaruhi proses fisiologis termasuk siklus menstruasi. Dengan menjaga keseimbangan antara aktivitas fisik, nutrisi yang baik, dan kesehatan umum, siswi dapat mencapai kematangan seksual yang sehat dan seimbang.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN