

ANALISIS KEGIATAN SENAM JASMANI, AKTIVITAS FISIK, KEBUGARAN DAN KESEHATAN REPRODUKSI PADA REMAJA PUTRI DESA SIRNA GALIH KECAMATAN SINGKAI SELATAN KABUPATEN LAMPUNG

Reni Karnila¹⁾, Risnawati²⁾, Helmy Apreliasari³⁾, Raina Lola Fauzia⁴⁾

^{1,2,3,4}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bakti Utama Pati

Email: reniancha@gmail.com

ABSTRAK

Faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang, seperti usia, jenis kelamin, aktivitas fisik, asupan zat gizi atau makanan yang dikonsumsi dan status gizi. Permasalahan remaja yang berkaitan dengan kesehatan reproduksi dikarenakan sebagian besar remaja putri tidak pernah memperhatikan kebugaran jasmani hal ini dikarenakan kurangnya informasi, pemahaman dan kesadaran untuk mencapai keadaan sehat secara reproduksi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui analisis kegiatan senam jasmani, aktivitas fisik, kebugaran dan kesehatan reproduksi pada remaja putri.

Metode penelitian yang digunakan dalam skripsi ini ialah bersifat deskriptif analitik. Populasi pada penelitian ini adalah remaja di Desa Sirna Galih Kecamatan Sungkai Selatan Kabupaten Lampung Utara menggunakan teknik sampling total sampling.

Hasil penelitian ini yaitu 45 orang remaja putri di Desa Sirna Galih Kecamatan Sungkai Selatan Kabupaten Lampung Utara diketahui bahwa sebagian besar melakukan senam jasmani berupa senam irama dan senam aerobik sebanyak 23 orang (51,1%), melakukan aktivitas fisik berupa langkah cepat 5 kilo meter tiap jamnya, berkebun dan mencuci kendaraan sebanyak 20 orang (44,4%), sebagian besar kebugaran dan kesehatan reproduksi pada remaja putri di Desa Sirna Galih Kecamatan Sungkai Selatan Kabupaten Lampung Utara bugar sebanyak 25 orang (55,6%) yang ditandai dengan siklus menstruasi yang teratur (umumnya 21-35 hari) menunjukkan fungsi organ reproduksi yang normal.

Bagi tenaga kesehatan diharapkan penelitian ini dapat sebagai masukan dan informasi yang berguna untuk meningkatkan pelayanan kesehatan khususnya tentang senam jasmani dan aktivitas fisik untuk kebugaran dan kesehatan reproduksi remaja putri dan bagi peneliti selanjutnya sebaiknya penelitian ini dapat dilakukan dengan jangka waktu yang tidak terlalu singkat sehingga semua aspek dapat diteliti secara mendalam.

Kata Kunci : Kegiatan Senam Jasmani, Aktivitas Fisik, Kebugaran, Kesehatan Reproduksi

ABSTRACT

Factors that can affect a person's physical fitness, such as age, gender, physical activity, nutrient intake or food consumed and nutritional status. Adolescent problems related to reproductive health are because most young women never pay attention to physical fitness due to a lack of information, understanding and awareness to achieve a healthy reproductive state. This study aims to determine the analysis of physical exercise activities, physical activity, fitness and reproductive health in young women.

The research method used in this thesis is descriptive analytical. The population in this study were adolescents in Sirna Galih Village, Sungkai Selatan District, North Lampung Regency, using a total sampling technique.

The results of this study, which examined 45 adolescent girls in Sirna Galih Village, South Sungkai District, North Lampung Regency, revealed that the majority engaged in physical exercise, including rhythmic gymnastics and aerobics (23 women (51.1%), physical activity included brisk walking (5 kilometers per hour), gardening, and vehicle washing (20 women (44.4%). Most of the adolescent girls in Sirna Galih Village, South Sungkai District, North Lampung Regency were fit (25 women (55.6%), characterized by regular menstrual cycles (generally 21-35 days), indicating normal reproductive organ function.

For health workers, it is hoped that this research can be useful input and information to improve health services, especially regarding physical exercise and physical activity for fitness and reproductive health of young women. For further researchers, it is better if this research can be conducted within a period of time that is not too short so that all aspects can be studied in depth.

Keywords: Physical Exercise Activities, Physical Activity, Fitness, Reproductive Health

PENDAHULUAN

Seiring masa peralihan yang dialami remaja, remaja mengalami penyesuaian fisik, emosional, serta sosial yang merupakan tanda masa pubertas. Pubertas merupakan tahapan dimana organ-organ seksual telah matang, ditandai dengan kemampuan untuk bereproduksi. Pada masa ini remaja perempuan dapat mengalami menarche atau haid pertama kali akibat perubahan hormon yang terjadi pada perempuan (Hendriani, 2019).

Menarche terjadi pada remaja perempuan berkisar usia 12-14 tahun. Periode belakangan ini, terjadi pergeseran usia *menarche* ke arah lebih muda. Penurunan rata-rata usia *menarche* terjadi di Amerika dengan usia *menarche* 12,53 tahun di tahun 1988-1994 menjadi 12,34 tahun di tahun 1999-2002. Di Korea, terlihat penurunan usia *menarche* sebesar 0,4 tahun yang terjadi selama 15 tahun (Seo et al., 2020)

Terjadinya *menarche* dini dapat memicu risiko kesehatan yang merugikan seperti penyakit ganas salah satunya kanker payudara dan penyakit mioma uteri. *Menarche* dini dapat menimbulkan dampak fisik maupun psikologis. Dampak terhadap masalah fisik seperti personal hygiene, risiko terjadinya ISK, gangguan menstruasi, dan dismenorhea (Proverawati, 2020).

Anak yang akan mengalami *menarche* membutuhkan kesiapan fisik, psikologis, serta keluarga sebagai sumber informasi yang baik. Remaja perempuan yang belum mendapatkan persiapan yang lebih baik, lebih banyak menampilkan perasaan negatif (takut, panik, kaget, sedih, marah, bingung, dan merasa direpotkan) dibandingkan perasaan positif saat memasuki *menarche* (Adelia, 2018).

Faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang, seperti usia, jenis kelamin, aktivitas fisik, asupan zat gizi atau makanan yang dikonsumsi dan status gizi. Kebiasaan beraktivitas fisik mempunyai pengaruh yang besar terhadap kebugaran jasmani, khususnya kekuatan, frekuensi, dan jangka waktu aktivitas tersebut. Mengembangkan kebiasaan untuk melakukan aktivitas fisik bisa membantu mengembangkan tingkat kebugaran, dan beberapa aspek positif dari kecenderungan aktivitas bisa membantu memandu mengarahkan pada kebiasaan tersebut (Ilyas & Almunawar, 2020).

Pendapat Mokoagow (2020) bahwa aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi. Aktivitas fisik mencakup setiap perilaku motorik dalam kegiatan sehari-hari dan rekreasi. Aktivitas fisik yang terstruktur dapat meningkatkan aliran darah ke otak sehingga, sehingga nutrisi dan oksigen dapat tersalurkan dengan baik.

Permasalahan remaja yang berkaitan dengan kesehatan reproduksi, seringkali berakar dari kurangnya informasi, pemahaman dan kesadaran untuk mencapai keadaan sehat secara reproduksi. Banyak sekali yang berkaitan dengan hal ini, secara nasional adalah 10 % remaja putri mendapatkan tablet tambah darah dengan dosis pencegahan yaitu Remaja putri (10–19 tahun) atau WUS (wanita usia subur) 15–45 tahun sehari 1 tablet selama 10 hari saat menstruasi dan 1 tablet tiap minggunya, jadi total tablet tambah darah (Fe) yang akan diterima oleh remaja putri adalah 13 tablet selama 1 bulan. Fakta di lapangan selama ini tablet tambah darah yang menjadi salah satu alternatif untuk menanggulangi anemia di lapangan hanya masih diberikan kepada ibu hamil saja, dan untuk remaja putri belum maksimal dilakukan. Kalau kita bicara tentang cakupan tambah darah Fe dimana ibu hamil yang telah diberikan tablet tambah darah selama 90 kali sekitar 89,65%, akan tetapi cakupan tablet tambah darah yang tinggi ini tidak sepenuhnya berbanding lurus dengan kejadian anemia pada ibu hamil ataupun kasus kematian ibu karena perdarahan (Nuraisyah, 2019).

Pembinaan kesegaran jasmani dapat dilakukan dengan berbagai macam latihan jasmani atau olahraga, dan semua jenis latihan dan olahraga tersebut dapat digunakan untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Kesegaran jasmani merupakan kebutuhan yang sangat penting bagi semua orang, agar senantiasa dapat menyelesaikan tugas mereka sehari-hari dengan baik dan maksimal. Terlebih lagi untuk anak-anak usia sekolah, tentunya kesegaran jasmani sangatlah penting agar anak-anak senantiasa sehat, aktif dan ceria sehingga selalu bersemangat dalam belajar baik di luar kelas maupun di dalam kelas. Manfaat melaksanakan senam pagi secara rutin, harapannya anak-anak usia sekolah akan memiliki kebugaran tubuh dan konsentrasi yang baik saat menerima pelajaran di sekolah (Nuraisyah, 2024).

Penelitian yang dilakukan oleh Jeki, A. G., & Wulansari, A. (2023) tentang “Penguatan Literasi Tentang Aktivitas Fisik Pada Remaja Sebagai Upaya GERMAS Di SMPN 5 Kota Jambi.” dengan hasil kegiatan didapatkan sebanyak 19 siswa mendapatkan nilai pre-test kurang baik (63,3%), dan sebanyak 11 (36,7%) siswa mendapatkan kategori baik. Sedangkan peningkatan terjadi setelah pemberian edukasi dan penyuluhan tentang aktivitas fisik dan dilakukan uji post-test yaitu sebanyak 28 (93,3%) siswa mendapatkan nilai yang baik, dan hanya sebanyak 2 (6,7%) siswa mendapatkan nilai kurang baik. Pada uji pre-test didapatkan nilai terendah yaitu 20 dan nilai tertinggi adalah 80, dengan hasil uji post-test nilai terendah adalah 60 dan nilai tertinggi 100.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan Februari tahun 2025 di Desa Sirna Galih Kecamatan Sungkai Selatan Kabupaten Lampung Utara terhadap 5 orang remaja putri dengan cara wawancara didapatkan hasil bahwa mereka tidak pernah memperhatikan kebugaran jasmani dan mengatakan bahwa tubuhnya terasa berat saat berolahraga, hal tersebut dikarenakan beberapa siswa jarang mengikuti olahraga atau beraktivitas fisik. Remaja putri di Desa Sirna Galih Kecamatan Sungkai Selatan Kabupaten Lampung mengatakan bahwa tidak mengetahui bahwa aktifitas fisik dapat meningkatkan kebugaran dan kesehatan reproduksi.

Kesimpulan dari fenomena di atas peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Analisis Kegiatan Senam Jasmani, Aktivitas Fisik, Kebugaran dan Kesehatan Reproduksi pada Remaja Putri di Desa Sirna Galih Kecamatan Sungkai Selatan Kabupaten Lampung Utara”.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui analisis kegiatan senam jasmani, aktivitas fisik, kebugaran dan kesehatan reproduksi pada remaja putri di Desa Sirna Galih Kecamatan Sungkai Selatan Kabupaten Lampung Utara. Adapun tujuan khususnya adalah mengidentifikasi karakteristik responden, mengidentifikasi kegiatan senam jasmani pada remaja putri, mengidentifikasi kegiatan aktifitas fisik selain senam pada remaja putri, mengidentifikasi kebugaran dan kesehatan reproduksi pada remaja putri dan menganalisis kegiatan senam jasmani, aktifitas fisik, kebugaran dan kesehatan reproduksi pada remaja putri di Desa Sirna Galih Kecamatan Sungkai Selatan Kabupaten Lampung Utara..

METODE

Jenis penelitian penelitian ini adalah deskriptif analitik, penelitian ini akan melihat, mengamati, mendeskripsikan, menggambarkan atau mengobservasi gambaran senam jasmani, aktivitas fisik, kebugaran dan kesehatan reproduksi pada remaja putri. Penelitian terdapat satu variabel yaitu kegiatan senam jasmani, aktivitas fisik, kebugaran dan kesehatan reproduksi pada remaja putri. remaja pada bulan Juni -Juli tahun 2025 di Desa Sirna Galih Kecamatan Sungkai Selatan Kabupaten Lampung Utara sebanyak 45 orang dengan sampel sebanyak 45 orang, yang diambil dengan teknik *total sampling*. Data pada riset ini diolah menggunakan cara *editing, coding, scoring* dan tabulasi data. Penelitian ini sudah mendapatkan ijin dari tempat penelitian dengan nomor surat ijin 475/074/SG/SS/VII/2025 serta sudah menggunakan *informed consent*.

HASIL

1. Analisa Univariat

- a. Karakteristik Usia Responden di Desa Sirna Galih Kecamatan Sungkai Selatan Kabupaten Lampung Utara Berdasarkan Usia

Tabel 4.1

Distribusi Frekuensi Karakteristik Usia Responden di Desa Sirna Galih Kecamatan Sungkai Selatan Kabupaten Lampung Utara

Usia	Frekuensi	Presentase (%)
Remaja Muda	19	42.2
Remaja Penuh	26	57.8
Total	45	100.0

(Sumber : data primer)

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden di Desa Sirna Galih Kecamatan Sungkai Selatan Kabupaten Lampung Utara adalah berusia remaja penuh sebanyak 26 orang (57,8%), sedangkan responden dengan usia remaja muda sebanyak 19 orang (42,2%).

- b. Karakteristik Pendidikan Responden di Desa Sirna Galih Kecamatan Sungkai Selatan Kabupaten Lampung Utara

Tabel 4.2
Distribusi Frekuensi Karakteristik Pendidikan Responden di Desa Sirna Galih Kecamatan Sungkai Selatan Kabupaten Lampung Utara

Pendidikan	Frekuensi	Persentase (%)
SMP	19	42.2
SMA	23	51.1
Sarjana	3	6.7
Total	45	100.0

(Sumber : data primer)

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden di Desa Sirna Galih Kecamatan Sungkai Selatan Kabupaten Lampung Utara adalah berpendidikan SMA sebanyak 23 orang (51,1%), responden dengan pendidikan SMP sebanyak 19 orang (42,2%) sedangkan responden yang berpendidikan sarjana sebanyak 3 orang (6,7%).

- c. Senam Jasmani pada Remaja Putri di Desa Sirna Galih Kecamatan Sungkai Selatan Kabupaten Lampung Utara

Tabel 4.3
Distribusi Frekuensi Senam Jasmani pada Remaja Putri di Desa Sirna Galih Kecamatan Sungkai Selatan Kabupaten Lampung Utara

Senam Jasmani	Frekuensi	Presentase (%)
Ringan	13	28.9
Sedang	23	51.1
Berat	9	20.0
Total	45	100.0

(Sumber : data primer)

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri di Desa Sirna Galih Kecamatan Sungkai Selatan Kabupaten Lampung Utara melakukan senam jasmani sedang sebanyak 23 orang (51,1%), remaja putri yang melakukan senam jasmani ringan sebanyak 13 orang (28,9%), sedangkan remaja putri yang melakukan senam jasmani berat sebanyak 9 orang (20,0%)

- d. Kegiatan Aktifitas Fisik Remaja Putri di Desa Sirna Galih Kecamatan Sungkai Selatan Kabupaten Lampung Utara

Tabel 4.4
Distribusi Frekuensi Kegiatan Aktifitas Fisik pada Remaja Putri di Desa Sirna Galih Kecamatan Sungkai Selatan Kabupaten Lampung Utara

Aktifitas Fisik	Frekuensi	Presentase (%)
Sedang	20	44.4
Berat	8	17.8
Ringan	17	37.8
Total	45	100.0

(Sumber : data primer)

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri di Desa Sirna Galih Kecamatan Sungkai Selatan Kabupaten Lampung Utara melakukan aktifitas fisik tingkat sedang sebanyak 20 orang (44,4%), remaja putri yang melakukan aktifitas fisik tingkat ringan sebanyak 17 orang (37,8%), sedangkan remaja putri yang melakukan aktifitas fisik tingkat berat sebanyak 8 orang (17,8%).

- e. Kebugaran dan Kesehatan Reproduksi pada Remaja Putri di Desa Sirna Galih Kecamatan Sungkai Selatan Kabupaten Lampung Utara

Tabel 4.5

Distribusi Frekuensi Kebugaran dan Kesehatan Reproduksi pada Remaja Putri di Desa Sirna Galih Kecamatan Sungkai Selatan Kabupaten Lampung Utara

Kebugaran dan Kesehatan Reproduksi	Frekuensi	Presentase (%)
Baik	25	55.6
Kurang Baik	20	44.4
Total	45	100.0

(Sumber : data primer)

Berdasarkan tabel 4.5 menunjukkan bahwa sebagian besar kebugaran dan kesehatan reproduksi remaja putri di Desa Sirna Galih Kecamatan Sungkai Selatan Kabupaten Lampung Utara adalah baik sebanyak 25 orang (55,6%), sedangkan kebugaran dan kesehatan reproduksi remaja putri kurang baik sebanyak 20 orang (44,4%).

- f. Analisis Kegiatan Senam Jasmani, Aktifitas Fisik, Kebugaran dan Kesehatan Reproduksi pada Remaja Putri di Desa Sirna Galih Kecamatan Singkai Selatan Kabupaten Lampung Utara

Tabel 4.6

Senam Jasmani pada Remaja Putri di Desa Sirna Galih Kecamatan Singkai Selatan Kabupaten Lampung Utara

No	Kegiatan Senam Jasmani	Frekuensi	Persentase (%)
1	Senam peregangan, yoga ringan	13	28.9
2	Senam irama, senam aerobik ringan	23	51.1
3	Senam artistik, senam trampolin, senam zumba	9	20.0
Total		45	100.0

(Sumber : data primer)

Berdasarkan tabel 4.6 diatas diketahui bahwa sebagian besar remaja putri di Desa Sirna Galih Kecamatan Singkai Selatan Kabupaten Lampung Utara melakukan senam jasmani berupa senam irama dan senam aerobik sebanyak 23 orang (51,1%) dan yang paling sedikit senam jasmani yang dilakukan oleh remaja putri yaitu senam artistik, senam trampoline dan senam zumba sebanyak 9 orang (20%).

Tabel 4.7

Aktifitas Fisik pada Remaja Putri di Desa Sirna Galih Kecamatan Singkai Selatan Kabupaten Lampung Utara

No	Aktifitas Fisik	Frekuensi	Persentase (%)
1	Langkah cepat 5 kilo meter tiap jamnya, berkebun, mencuci kendaraan	20	44.4
2	Lari diatas 5 kilo meter tiap jamnya, mendaki pegunungan, bersepeda dengan laju intensitas diatas 15 kilo m tiap jamnya	8	17.8
3	Jalan perlahan disekitar rumah, bermain musik, melukis, menyiapkan makanan	17	37.8
Total		45	100.0

(Sumber : data primer)

Berdasarkan tabel 4.7 diatas diketahui bahwa sebagian besar remaja putri di Desa Sirna Galih Kecamatan Singkai Selatan Kabupaten Lampung Utara melakukan aktivitas fisik berupa langkah cepat 5 kilo meter tiap jamnya, berkebun dan mencuci kendaraan sebanyak 20 orang (44,4%), sedangkan aktifitas fisik yang paling sedikit dilakukan oleh remaja putri yaitu lari diatas 5 kilo meter tiap jamnya, mendaki pegunungan, bersepeda dengan laju intensitas diatas 15 kilo m tiap jamnya sebanyak 8 orang (17,8%).

Tabel 4.8

Kebugaran dan Kesehatan Reproduksi pada Remaja Putri di Desa Sirna Galih Kecamatan Singkai Selatan Kabupaten Lampung Utara

Kebugaran dan Kesehatan Reproduksi	Frekuensi	Presentase (%)
---	------------------	-----------------------

Bugar	25	55.6
Kurang Bugar	20	44.4
Total	45	100.0

(Sumber : data primer)

Berdasarkan tabel 4.8 diatas diketahui bahwa sebagian besar kebugaran dan kesehatan reproduksi pada remaja putri di Desa Sirna Galih Kecamatan Sungkai Selatan Kabupaten Lampung Utara bugar sebanyak 25 orang (55,6%) yang ditandai dengan siklus menstruasi yang teratur (umumnya 21-35 hari) menunjukkan fungsi organ reproduksi yang normal sedangkan kebugaran dan kesehatan reproduksi pada remaja putri dalam katergori tidak bugar sebanyak 20 orang (44,4%) yang ditandai dengan aktivitas fisik yang teratur dapat membantu menjaga kesehatan tubuh secara keseluruhan, termasuk organ reproduksi.

PEMBAHASAN

a. Karakteristik Usia Responden di Desa Sirna Galih Kecamatan Sungkai Selatan Kabupaten Lampung Utara

Hasil penelitian yang dilakukan terhadap 45 orang remaja putri di Desa Sirna Galih Kecamatan Sungkai Selatan Kabupaten Lampung Utara sebagian besar berusia remaja penuh sebanyak 26 orang (57,8%).

Remaja adalah suatu perkembangan dalam diri manusia yang memiliki tiga aspek, yaitu biologis, psikologis, dan sosial ekonomi yang memiliki batasan usia 10-20 tahun. Remaja merupakan individu yang berkembang ketika ia mulai menunjukkan tanda-tanda seksual sekunder hingga mencapai kematangan seksual, individu yang mengalami perkembangan psikologi dari anak-anak menuju dewasa, dan individu yang mengalami peralihan dari ketergantungan sosial ekonomi yang penuh terhadap keadaan sehingga akan lebih mandiri (Sari, 2022).

Masa remaja menurut Setyanegara (1978) dalam Sarwono (2020) dibagi menjadi dua kelompok yaitu usia remaja muda (12-15 tahun), usia remaja penuh (16-19 tahun). Ciri-ciri usia remaja penuh antara lain mencapai kebebasan dari orang lain, remaja mulai merasakan senangnya kebebasan namun juga merasakan sisi tidak menyenangkan. Pada periode ini remaja timbul kebutuhan untuk memiliki ikatan cinta yang stabil dengan orang lain.

Hasil penelitian yang dilakakukan terhadap 45 orang remaja putri di Desa Sirna Galih Kecamatan Sungkai Selatan Kabupaten Lampung Utara sebagian besar berusia remaja penuh yaitu usia 16-19 tahun.

b. Karakteristik Pendidikan Responden di Desa Sirna Galih Kecamatan Sungkai Selatan Kabupaten Lampung Utara

Penelitian yang dilakukan terhadap 45 orang remaja putri di Desa Sirna Galih Kecamatan Sungkai Selatan Kabupaten Lampung Utara sebagian besar berpendidikan SMA sebanyak 23 orang (51,1%).

Pendidikan merupakan suatu usaha yang mengembangkan perilaku, kepribadian dan kemampuan di dalam dan di luar sekolah serta berlangsung seumur hidup, menurut Notoatmojo (2020), semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang semakin memiliki perilaku yang baik untuk menjaga kesehatan, sebaliknya semakin pendidikan kurang akan menghambat perkembangan sikap dan perilaku seseorang terhadap nilai-nilai yang baru diperkenalkan.

Hasil peneliti yang dilakukan terhadap remaja putri diketahi bahwa sebagian besar remaja putri berpendidikan SMA sehingga peneliti dapat menyimpulkan bahwa tingkat pendidikan sangat berpengaruh terhadap perilaku seseorang, sehingga semakin tinggi seseorang dalam hal taraf pendidikannya maka akan banyak pula aspek positif dan objek yang diketahuinya, halinisesuai dengan fakta dilapangan bahwa remaja putri dengan pendidikan yang semakin tinggi dengan katagori "baik".

c. Senam Jasmani pada Remaja Putri di Desa Sirna Galih Kecamatan Sungkai Selatan Kabupaten Lampung Utara

Hasil penelitian yang dilakukan di Desa Sirna Galih Kecamatan Sungkai Selatan Kabupaten Lampung Utara sebagian besar remaja putri melakukan senam jasmani sedang sebanyak 23 orang (51,1%).

Menurut Gabard (2020) kebugaran jasmani mempunyai beberapa komponen. Komponen-komponen tersebut antara lain adalah kecepatan, kekuatan, keseimbangan dan kordinasi. Kecepatan adalah suatu kemampuan untuk bergerak dari satu tempat ke tempat yang lain dalam waktu sesingkat mungkin. Kekuatan adalah kemampuan melawan tahanan dengan suatu kecepatan dan kontraksi yang tinggi. Keseimbangan adalah suatu kemampuan mempertahankan posisi tubuh dalam keseimbangan pada situasi gerakan statis maupun dinamis. Koordinasi adalah kemampuan untuk menggabungkan sistem motor dan sensori menjadi suatu pola gerak yang lebih efisien.

Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar Tingkat SD/MI (BSNP, 2017), salah satu ruang lingkup aspek mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan adalah aktivitas ritmik. Aktivitas ritmik ini disebut senam, yaitu yang meliputi gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam

aerobik. Senam adalah latihan jasmani/olahraga yang bentuk gerakan-gerakannya dipilih dan disusun secara sistematis berdasarkan prinsip-prinsip tertentu sesuai dengan kebutuhan atau tujuan penyusun.

Kesimpulan dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa senam kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan suatu kegiatan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mampu melakukan pekerjaan yang lain yang bersifat rekreasi. Atau dengan kata lain bahwa seseorang yang memiliki kebugaranjasmani yang baik adalah orang yang cukup mempunyai kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan pekerjaannya dengan efektif dan efisien tanpa menimbulkan kelelahan berarti.

d. Kegiatan Aktifitas Fisik pada Remaja Putri di Desa Sirna Galih Kecamatan Sungkai Selatan Kabupaten Lampung Utara

Hasil penelitian yang dilakukan di Desa Sirna Galih Kecamatan Sungkai Selatan Kabupaten Lampung Utara sebagian besar remaja putri melakukan aktifitas fisik tingkat sedang sebanyak 120 orang (44,4%).

Aktifitas fisik mencakup segala kegiatan dengan energi yang esensial untuk menjaga kebugaran fisik maupun psikis, dan membantu mengupayakan hidup yang berkualitas agar terjaga dalam kondisi prima dan banyak energi selama sehari penuh. Menjalankan aktifitas secara teratur mampu mengoptimalkan kapasitas kekuatan fisik sekaligus mencegah obesitas. Terdapat 2 kategori aktivitas fisik, yaitu aktifitas fisik yang melibatkan gerakan(aktif) maupun yang tidak melibatkan gerakan (pasif). Orang yang dianggap terlibat dalam deretan gerakanfisik dengan intensitas tinggi maupun sedang termasuk golongan aktif, sementara yang tergolong pasif hanya menjalankan gerakanfisik intensitas sedang atau bahkan tidak sama sekali (Romadhoni dkk., 2022).

Mengembangkan kebiasaan untuk melakukan aktivitas fisik bisa membantu mengembangkan tingkat kebugaran, dan beberapa aspek positif dari kecenderungan aktivitas bisa membantu memandu mengarahkan pada kebiasaan tersebut (Ilyas & Almunawar, 2020).

Pendapat Mokoagow (2020) bahwa aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi. Aktivitas fisik mencakup setiap perilaku motorik dalam kegiatan sehari-hari dan rekreasi. Aktivitas fisik yang terstruktur dapat meningkatkan aliran darah ke otak sehingga, sehingga nutrisi dan oksigen dapat tersalurkan dengan baik .

Hasil penelitian yang dilakukan diketahui sebagian besar remaja putri melakukan aktivitas fisik sedang seperti bersepeda secara teratur, atau bermain tenis ganda serta berjalan kaki untuk bepergian dari satu tempat ke tempat lain.

e. Kebugaran dan Kesehatan Reproduksi pada Remaja Putri di Desa Sirna Galih Kecamatan Sungkai Selatan Kabupaten Lampung Utara

Hasil penelitian yang dilakukan di Desa Sirna Galih Kecamatan Sungkai Selatan Kabupaten Lampung Utara sebagian besar kebugaran dan kesehatan reproduksi remaja putri adalah baik sebanyak 25 orang (55,6%).

Permasalahan remaja yang berkaitan dengan kesehatan reproduksi, seringkali berakar dari kurangnya informasi, pemahaman dan kesadaran untuk mencapai keadaan sehat secara reproduksi. Banyak sekali yang berkaitan dengan hal ini, secara nasional adalah 10 % remaja putri mendapatkan tablet tambah darah dengan dosis pencegahan yaitu Remaja putri (10–19 tahun) atau WUS (wanita usia subur) 15–45 tahun sehari 1 tablet selama 10 hari saat menstruasi dan 1 tablet tiap minggunya, jadi total tablet tambah darah (Fe) yang akan diterima oleh remaja putri adalah 13 tablet selama 1 bulan. Fakta di lapangan selama ini tablet tambah darah yang menjadi salah satu alternatif untuk menanggulangi anemia di lapangan hanya masih diberikan kepada ibu hamil saja, dan untuk remaja putri belum maksimal dilakukan. Kalau kita bicara tentang cakupan tambah darah Fe dimana ibu hamil yang telah diberikan tablet tambah darah selama 90 kali sekitar 89,65%, akan tetapi cakupan tablet tambah darah yang tinggi ini tidak sepenuhnya berbanding lurus dengan kejadian anemia pada ibu hamil ataupun kasus kematian ibu karena perdarahan (Nuraisyah, 2019).

Indikator kebugaran dalam kesehatan reproduksi remaja putri mencakup berbagai aspek, mulai dari siklus menstruasi yang teratur, pengetahuan yang baik tentang kesehatan reproduksi, hingga perilaku yang sehat dalam menjaga organ reproduksi (Septiani, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Jeki, A. G., & Wulansari, A. (2023) tentang “Penguatan Literasi Tentang Aktivitas Fisik Pada Remaja Sebagai Upaya GERMAS Di SMPN 5 Kota Jambi.” dengan hasil kegiatan didapatkan sebanyak 19 siswa mendapatkan nilai pre-test kurang baik (63,3%), dan sebanyak 11 (36,7%) siswa mendapatkan kategori baik. Sedangkan peningkatan terjadi setelah pemberian edukasi dan penyuluhan tentang aktivitas fisik dan dilakukan uji post-test yaitu sebanyak 28 (93,3%) siswa mendapatkan nilai yang baik, dan hanya sebanyak 2 (6,7%) siswa mendapatkan nilai kurang baik. Pada uji pre-test didapatkan nilai terendah yaitu 20 dan nilai tertinggi adalah 80, dengan hasil uji post-test nilai terendah adalah 60 dan nilai tertinggi 100.

f. Analisis Kegiatan Senam Jasmani, Aktifitas Fisik, Kebugaran dan Kesehatan Reproduksi pada Remaja Putri di Desa Sirna Galih Kecamatan Singkai Selatan Kabupaten Lampung Utara

Hasil penelitian yang dilakukan terhadap 45 orang remaja putri di Desa Sirna Galih Kecamatan Singkai Selatan Kabupaten Lampung Utara diketahui bahwa sebagaian besar melakukan senam jasmani berupa senam irama dan senam aerobik sebanyak 23 orang (51,1%), melakukan aktivitas fisik berupa langkah cepat 5 kilo meter tiap jamnya, berkebun dan mencuci kendaraan sebanyak 20 orang (44,4%), sebagian besar kebugaran dan kesehatan reproduksi pada remaja putri di Desa Sirna Galih Kecamatan Singkai Selatan Kabupaten Lampung Utara bugar sebanyak 25 orang

(55,6%) yang ditandai dengan siklus menstruasi yang teratur (umumnya 21-35 hari) menunjukkan fungsi organ reproduksi yang normal.

Masa remaja diwarnai pola identifikasi perubahan pertumbuhan, perkembangan, psikologis risiko kesehatan reproduksi serta menuju proses kematangan seksual, salah satu perubahan sistem reproduksi remaja putri mengalami menstruasi. Pengeluaran darah yang banyak dan lamanya menstruasi (lebih 15 hari) setiap bulannya akan mempengaruhi kondisi remaja putri. Remaja putri yang mengalami menstruasi mengeluarkan darah setiap bulannya dan makanan yang mengandung zat besi kurang dikonsumsi oleh remaja putri mengakibatkan tubuh kekurangan cadangan zat besi sehingga kadar hemoglobin rendah di dalam darah (Fitria, 2021).

Seiring masa peralihan yang dialami remaja, remaja mengalami penyesuaian fisik, emosional, serta sosial yang merupakan tanda masa pubertas. Pubertas merupakan tahapan dimana organ-organ seksual telah matang, ditandai dengan kemampuan untuk bereproduksi. Pada masa ini remaja perempuan dapat mengalami menarche atau haid pertama kali akibat perubahan hormon yang terjadi pada perempuan (Hendriani, 2019).

.....

Keterbatasan Penelitian

1. Penelitian hanya dilakukan dalam waktu singkat, sehingga tidak semua aspek dapat diteliti secara mendalam.
2. Lokasi penelitian hanya dilakukan di satu tempat yaitu di Desa Sirna Galih Kecamatan Sungkai Kecamatan Sungkai Selatan Kabupaten Lampung Utara.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebagian besar responden di Desa Sirna Galih Kecamatan Sungkai Kecamatan Sungkai Selatan Kabupaten Lampung Utara adalah berusia remaja penuh sebanyak 26 orang (57,8%).
2. Sebagian besar responden di Desa Sirna Galih Kecamatan Sungkai Kecamatan Sungkai Selatan Kabupaten Lampung Utara berpendidikan SMA sebanyak 23 orang (51,1%).
3. Sebagian besar remaja putri di Desa Sirna Galih Kecamatan Sungkai Selatan Kabupaten Lampung Utara melakukan senam jasmani sedang sebanyak 23 orang (51,1%).
4. Sebagian besar remaja putri di Desa Sirna Galih Kecamatan Sungkai Selatan Kabupaten Lampung Utara melakukan aktifitas fisik tingkat sedang sebanyak 20 orang (44,4%).
5. Sebagian besar kebugaran dan kesehatan reproduksi remaja putri di Desa Sirna Galih Kecamatan Sungkai Selatan Kabupaten Lampung Utara adalah baik sebanyak 25 orang (55,6%).
6. 45 orang remaja putri di Desa Sirna Galih Kecamatan Singkai Selatan Kabupaten Lampung Utara diketahui bahwa sebagian besar melakukan senam jasmani berupa senam irama dan senam aerobik sebanyak 23 orang (51,1%), melakukan aktivitas fisik berupa langkah cepat 5 kilo meter tiap jamnya, berkebun dan mencuci kendaraan sebanyak 20 orang (44,4%), sebagian besar kebugaran dan kesehatan reproduksi pada remaja putri di Desa Sirna Galih Kecamatan Singkai Selatan Kabupaten Lampung Utara bugar sebanyak 25 orang (55,6%) yang ditandai dengan siklus menstruasi yang teratur (umumnya 21-35 hari) menunjukkan fungsi organ reproduksi yang normal.

Saran

1. Bagi Perkembangan Ilmu
Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan tentang senam jasmani dan aktivitas fisik untuk kebugaran dan kesehatan reproduksi remaja putri.
2. Bagi Bidan
Bagi bidan diharapkan dapat memberikan informasi atau penyuluhan tentang pentingnya kebugaran dan kesehatan reproduksi remaja putri.
3. Bagi Objek yang Diteliti
Penelitian sebagai masukan dan informasi yang berguna untuk meningkatkan pelayanan kesehatan khususnya tentang senam jasmani dan aktivitas fisik untuk kebugaran dan kesehatan reproduksi remaja putri.

DAFTAR PUSTAKA

- Abas, I., Setiawan, A., Widyatuti, W., & Maryam, R. S. (2020). Senam Gerak Latih Otak (Glo) Mampu Meningkatkan Fungsi Kognitif Lanjut Usia. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 11(1), 70.
- Anggraeni, E. (2022). kesehatan Reproduksi Wanita (Oktavianis (ed.)
- Anggraini, D. D. (2022). Kesehatan Reproduksi (N. Sulung (ed.)).
- Fitria, S., & Yulita, N. (2021). Implementasi Senam Kesehatan Reproduksi Terhadap Kebugaran Jasmni Remaja Putri. *Prosiding SainsTeKes*, 2, 222-231.
- Jeki, A. G., & Wulansari, A. (2023). Penguatan Literasi Tentang Aktivitas Fisik Pada Remaja Sebagai Upaya GERMAS Di SMPN 5 Kota Jambi. *Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 423-429.
- Nuraisya, Wahyu; Luqmanasari, Endah; Setyowati, Anis. (2019). Efektifitas Pemberian TTD Melalui Program Gelang Mia Pada Remaja Terhadap Tingkat Anemia (Studi Analitik Pada Remaja Putri di SMP Seluruh Kecamatan Pare). *Jurnal Ners dan Kebidanan*. Desember 2019. Vol. 6 No. 3.
- Nuraisya, W. (2024, February). Transformasi Kesehatan Untuk Indonesia Maju Melalui Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) Ke Remaja Putri Di Man 4 Kediri. In *Proceedings of the National Health Scientific Publication Seminar* (Vol. 3, No. 1, pp. 939-946).
- A Potter, & Perry, A. G. 2015. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, Dan Praktik, edisi 4, Volume.2*. Jakarta: EGC.
- Dewi, Sofia Rhosma. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Deepublis
- Handayani, A. L. et al. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Keperawatan di satu Universitas swasta Indonesia bagian Barat. Universitas Pelita Harapan.
- Jalilah, N. H. and Prapitasari, R. (2020) *Kesehatan Reproduksi dan Keluarga Berencana*. Indramayu: CV.Adanu Abimata.
- Kusuma,, Apriyani, , Sulistiawati, R., Wijayanti, I., Mallorong, A. R., Arum, D. N. S., & others. (2022). *Asuhan Kebidanan Pada Kesehatan Reproduksi Dan Keluarga Berencana*. Global Eksekutif Teknologi.
- Muhith, A., & Siyoto, S. (2016). *Pendidikan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: ANDI.
- Notoadmodjo, S. (2020). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Nursalam. (2021). *Konsep Penerapan Metode Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta:Salemba Medika
- Riyanto, P., Koten, Y. C., & Lahinda, J. (2022). Senam lansia dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani lansia. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan (JURDIKBUD)*, 2(3), 314-319.
- Sugiyono. (2021). *Statistika Untuk Penelitian*. CV ALFABETA. Bandung.
- Sunaryo, dkk. (2016). *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Andi
- Wahyuni, E. S., & Arifiati, R. F. (2021). Gymnastics improve quality of life. *Jurnal Keterampilan Fisik*, 29-37.