

HUBUNGAN ANTARA OLAHRAGA DENGAN KEJADIAN MENARCHE PADA REMAJA PUTRI DI MTS ROUDLOUTUSSHOLIHIN DESA PENATIAN

Tuti Rahayu¹⁾, Eviyati Aini Muriana²⁾, Raina Lola Fauzia³⁾

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

Email: tutirahayu02021976@gmail.com

ABSTRAK

Remaja atau adolescence dalam bahasa latin, merupakan anak dalam rentang usia 10-19 tahun, ditandai dengan sudah tercapainya kematangan seksual, fisik, psikologis dan sosial. Remaja merupakan masa yang sangat penting dalam perkembangan diri seorang perempuan remaja di artikan sebagai masa peralihandari masa kanak kanak menuju msa dewasa yang mencapai perubahan biologis kongngitif social emosional. Penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara olahraga dengan kejadian *menarche* pada remaja putri di MTS Roudluotussholihin Desa Penatian. Jenis penelitian adalah kuantitatif dengan pendekatan retrospektif. Populasi dalam seluruh remaja putri dari kelasVIIab dan VIIIab di MTS Roudluotussholihin yang ada di Desa Penatian Kecamatan Banding Kabupaten OKU Selatan dengan jumlah sebanyak 57 siswa remaja putri dan sampel sebanyak 37 orang dengan teknik pengambilan sampel *simple random sampling*. Uji statistik menggunakan uji *chi square*. Hasil penelitian : sebagian besar remaja putri MTS Roudlhoutussholihin olahraga secara teratur sebanyak 30 siswa (81%), sebagian besar remaja putri yang mengalami *menarche* normal sebanyak 29 siswi (78,4%) , ada Hubungan Olahraga dengan Kejadian *menarche* pada remaja putri di MTS Roudlhoutussholihin desa Penantian dengan pvalue 0,001. Diharapkan siswa dapat mengetahui dan memahami bahwa olahraga rutin mempunyai pengaruh cepat dan lambatnya datangnya *menarche*.

Kata Kunci : Olahraga, Menarche, Remaja Putri

ABSTRACT

Teenagers or adolescence in Latin, are children in the age range of 10-19 years, characterized by having reached sexual, physical, psychological and social maturity. Adolescence is a very important period in the personal development of an adolescent woman, defined as a transition period from childhood to adulthood which achieves biological, cognitive, social emotional changes. This research was to determine the relationship between sport and the incidence of menarche in young women at MTS Roudluotussholihin, Penatian Village. This type of research is quantitative with a retrospective approach. The population of all young women from class VIIab and VIIIab at MTS Roudluotussholihin in Penatian Village, Appeal District, South OKU Regency, was 57 young women and a sample of 37 people using a simple random sampling technique. Statistical tests used the chi square test. Research results: the majority of young women at MTS Roudlhoutussholihin sport regularly, 30 students (81%), the majority of young women who experience normal menarche, 29 students (78.4%), there is a relationship between sports and the incidence of menarche in young women at MTS Roudlhoutussholihin Penantian village with a pvalue of 0.001. It is hoped that students can know and understand that regular exercise has an influence on the speed and delay of menarche.

Keywords : Sports, Menarche, Young Women

PENDAHULUAN

Remaja atau adolescence dalam bahasa latin, merupakan anak dalam rentang usia 10-19 tahun, ditandai dengan sudah tercapainya kematangan seksual, fisik, psikologis dan sosial (World Health Organization, 2015). Remaja

merupakan masa yang sangat penting dalam perkembangan diri seorang perempuan remaja di artikan sebagai masa peralihandari masa kanak kanak menuju msa dewasa yang mencapai

perubahan biologis kongnitif social emosional (sarwono 2018 dalam hayuningtias 2017).

Menurut badan statistik (BPS) tahun 2020 jumlah penduduk Indonesia sebanyak 270.203.917 jiwa. dan jumlah tersebut kelompok umur 5-9 tahun berjumlah 23.347.699. kelompok umur 10-14 tahun berjumlah 23.749.949. dan kelompok umur 15-19 tahun berjumlah 23.122.993. sedangkan di Palembang sumatera selatan jumlah remaja berdasarkan kelompok umur 5-9 tahun berjumlah 74.442 jiwa. Kelompok umur 10-14 tahun 72. 005 jiwa dan umur 14-19 tahun berjumlah 75.820 jiwa. (Palembangkota.bps.go.id 2022)

Menstruasi atau haid adalah meluruhnya jaringan endometrium karena tidak ada pembuahan, yang kemudian keluar sebagai darah. Siklus menstruasi bervariasi pada setiap wanita dan hampir 90% wanita memiliki siklus 25-35 hari dan hanya 10-15% yang memiliki siklus 28 hari. Walaupun menstruasi datang setiap bulan pada usia reproduksi, banyak wanita yang mengalami ketidak nyamanan fisik saat menjelang atau selama haid. Salah satu ketidak nyamanan fisik saat menstruasi yaitu nyeri haid atau disebut juga dismenorea yang dapat berupa nyeri ringan hingga berat yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari (Hona dan Bakar, 2014).

Selama ini sebagian masyarakat di Indonesia masih merasa tabu menceritakan masalah menstrasi dalam keluarga, padahal mereka membutuhkan dukungan dari keluarga khususnya ibu untuk mempersiapkan datangnya *menarche* sehingga memiliki sikap yang cukup baik tentang perubahan perubahan fisik dan psikologis terkait masalah *menarche*. Untuk itu remaja perlu persiapan dalam menghadapi datangnya *menarche* (Sukarni&Wahyu2013)

Jika seseorang tidak di berikan pemahaman tentang *menarche* dan tidak di persiapan untuk menghadapi *menarche* akan timbul perasaan atau keinginan untuk menolak proses fisiologis tersebut, pada remaja kadang akan timbul anggapan salah tentang menstruasi, mereka akan beranggapan menstruasi itu sesuatu yang kotor, tidak suci, najis dan ternoda dan mengancam. Keadaan ini akan berlanjut kearah yang lebih negative. Berbeda bagi mereka yang telah bersikap positif dalam menghadapi *menarche*, mereka akan merasa senang dan bangga dikarenakan mereka menganggap dirinya sudah dewasa secara biologis (Mansyur & Budiarti, 2014).

Menurut Andayani 2012 *Menarche* haid atau menstruasi yang pertama kali dialami oleh seorang perempuan yang terjadi pada pubertas sebelum memasuki masa reproduksi, dan suatu tanda yang penting bagi seorang perempuan yang menunjukkan adanya produksi hormon yang normal.

Hayungtias 2017 berpendapat *Menarche* adalah menstruasi pertama yang di alami oleh perempuan, *menarche* merupakan tanda perubahan pubertas yang di alami remaja perempuan saat berumur 10-16 tahun.

Menurut Lestari 2015, usia *menarche* pada remaja putri saat ini lebih dini di dibandingkan zaman dahulu, *menarche* biasanya datang pada anak usia 10 tahun bahkan di usia 8 tahun remaja putri sudah mengalami *menarche*. Usia datangnya *menarche* dapat dipengaruhi oleh factor psikologis dan biologis, gizi yang baik dapat mempercepat datangnya *menarche* (Lestari 2015)

Kejadian *menarche* yang cenderung lebih awal, saat anak belum mencapai kedewasaan pikiran di tambah dengan factor Selama ini masyarakat di Indonesia masih merasa tabu menceritakan tentang masalah menstruasi dalam keluarga, padahal mereka membutuhkan dukungan dari keluarga khususnya ibu untuk mempersiapkan datangnya *menarche*, sehingga kurang memiliki pengetahuan dan sikap yang cukup baik tentang perubahan-perubahan fisik dan psikologis terkait masalah *menarche*. Kesiapan mental sangatlah di perlukan, karena perasaan takut dan cemas dan takut akan muncul bila kurangnya pemahaman remaja putri tentang *menarche*. Untuk itu remaja putri perlu persiapan untuk menghadapi datangnya *menarche* (Sukarni&Wahyu 2013).

Berdasarkan data yang di dapat oleh *World Heald Organization* (WHO) sekitar seperlima dari jumlah penduduk dunia dari remaja berumur 10-19 tahun sudah mengalami menstruasi (Efendik & makhfudi,2019). Di Asia Tenggara jumlah remaja mencapai + 18% - 25% dari seluruh populasi di daerah tersebut. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas 2013), diketahui 37,5% perempuan Indonesia mengalami *menarche* pada usia 13-14 tahun, 0,1% pada usia 6-8 tahun, 19,8% usia 15-16 tahun dan 4,5% pada usia 17 tahun. Di indoneis usia termuda *menarche* pada usia 9 tahun dan *menarche* tertua pada usia 18 tahun.

Kesiapan remaja perempuan dalam menghadapi menstruasi dapat dilihat dari psikologisnya, hal ini penting karena secara

keseluruhan akan terjadi bserangkaian perubahan baik secara fisik maupun mental. Fakta lain menunjukkan pada anak perempuan yang sering berolahraga mengalami keterlambatan menstruasi di dibandingkan dengan yang jarang sekali berolahraga (Kulkarni 2000)

Berolahraga adalah satu cara yang sedehana yang dapat di lakukan masyarakat untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh sambil mengimbangi rutinitas pekerjaan yang sering di lakukan masyarakat dewasa ini (Pratomo 2015)

Aktifitas fisik atau olahraga yang di lakukan rutin dengan durasi yang cukup lama akan menunda umur *menarche*, di dibandingkan dengan remaja putri yang melakukan aktifitas fisik atau olah raga yang ringan, jarang dan durasi yang tidak cukup lama. Hal ini di karenakan seorang atlet mempunyai lemak tubuh yang lebih sedikit tetapi berat badan yang lebih dari orang lain dengan tinggi badan yang sama karna otot yang lebih besar dan masa otot yang lebih tinggi.(Siswianti 2012)

Menurut (Herawati 2013), teori dan bukti-bukti menunjukkan adanya hubungan antara sebab akibat antara bertambahnya aktifitas berolahraga yang berat dengan meningkatnya *menarche* yang terlambat, dengan fakta semakin tinggi keahlian atlet seorang wanita, semakin keterlambatan *menarche* pada wanita.

Berdasarkan latar belakang diatas maka dapat di simpulkan bahwa setiap perempuan pasti mengalami menstruasi dan keterlambatanya *menarche* bisa di pengaruhi oleh olahraga secara rutin, keterlambatan *menarche* karena latihan yang insentif sebelum pubertas dapat mengubah fungsi *hipotalamus-hifofise* (medical science 2022).

Pada hasil studi awal yang di lakukan pada tanggal 29 november 2023 Di MTS Roudloutussholihin kelas VIIa berjumlah 37 siwa dan 18 siwa remaja putri, kelas VIIb berjumlah 33 siwa dan 15 remaja putri VIIIa berjumlah 23 siswa dan 12 remaja putri, sedangkan kelasVIIIb berjumlah 25 siswa dan

12 siwa remaja putri. Sehingga di dapatkan seluruh jumlah siswa remaja putri kelas VIIa b, kelas VIII ab adalah 57 remaja putri. Dari 57 remaja putri. Sevey data awal pada 8 remaja putri yang di suvey, 5 remaja putri beraktifitas fisik setiap hari >30 menit dan 3 remaja putri < 30 menit setiap hari. 8 remaja putri melakukan senam dan aerobic seminggu sekali.dari 8 remaja putri yang melakukan salah satu olahraga berlari, melompat, pus up seminggu 3 kali hanya 1 remaja putri yang melakukannya, dan yang 7 jarang melakukannya. Dari 8 remaja putri yang *menarche* pada umur 10-11 tahun (*menache* dini) berjumlah 2 remaja putri.dan 5 remaja putri *menache* pada usia 11-15 tahun(*menache* normal)dan 1 remaja putri menarce pada usia15 tahun (*menache* terlambat). Sehingga peneliti tertarik melakukan penelitian yang berjudul” Hubungan antara olahraga dengan kejadian *menarche* pada remaja putri di MTS Ruodluotussholihin Desa Penatian. Penelitian dilakukan pada kelas VIIab dan VIIIab di MTS Roudluotutussholihin Desa Penatian.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan retrospektif. Variabel bebas independen adalah olahraga dan variabel dependen adalah *menarche* remaja putri. Lokasi penelitian ini dilaksanakan MTS Roudluotutussholihin Desa Penatian.. Populasi dalam seluruh remaja putri dari kelasVIIab dan VIIIab di MTS Roudluotussholihin yang ada di Desa Penatian Kecamatan Banding Kabupaten OKU Selatan dengan jumlah sebanyak 57 siswa remaja putri dan sampel sebanyak 37 orang dengan teknik pengambilan sampel *simple random sampling*. Aalat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah kusioner. Jenis data yaitu data menggunakan data primer dan sekunder. Pengolahan data menggunakan uji *chi square*.

HASIL

1. Frekuensi Usia Siswa

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Usia Siswa Putri di MTS Roudloutussholihin Desa Penatian.

No	Umur	n	%
1	12	10	27,1
2	13	18	48,6
3	14	9	24,3
Total		37	100%

Berdasarkan tabel diatas variabel usia siswa putri di MTS Roudloutussholohin Desa Penatian, siswa putri yang berumur 12 tahun sebanyak 10 siswi

(27,1%), berumur 13 tahun sebanyak 18 siswi (48,6%) dan berumur 14 tahun sebanyak 9 siswi (24,3%).

2. Frekwensi Usia *Menarche*

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Usia Menarch Siswa Putri di MTS Roudloutussholohin Desa Penatian.

No	Kejadian <i>Menarch</i>	n	%
1	<i>Menarch</i> Dini	4	10,8
2	Normal	29	78,4
3	Lambat	4	10,8
Total		37	100%

Berdasarkan tabel diatas variabel usia *menarch* pada siswa putri di MTS Roudloutussholohin Desa Penatian, siswa putri yang *menarch* dini sebanyak

4 siswi (10,8%), normal sebanyak 29 siswi (78,4%) dan lambat sebanyak 4 siswi (10,8%).

3. Frekwensi Keteraturan Olahraga

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Keteraturan Olahraga Siswa Putri di MTS Roudloutussholohin Desa Penatian.

No	Olahraga	n	%
1	Teratur	30	81,1
2	Tidak Teratur	7	18,9
Total		37	100%

Berdasarkan tabel diatas variabel keteraturan olahrag siswa putri di MTS Roudloutussholohin Desa Penatian, siswa putri yang teratur olahraga

sebanyak 30 siswi (81,1%), dan tidak teratur olahraga sebanyak 7 siswi (18,9%).

4. Hubungan Antara Olahraga dengan Kejadian *Menarche* pada Remaja Putri Di MTS Roudlhoutussholihin Desa Penatian.

Tabel 4
Hubungan Antara Olahraga dengan Kejadian *Menarche* pada Remaja Putri Di MTS Roudlhoutussholihin Desa Penatian

Riwayat <i>Menarch</i>	Olahraga				Total		P Value
	Teratur		Tidak Teratur		n	%	
	n	%	n	%			
<i>Menarch</i> Dini	1	25,0	3	75,0	4	100,0	0,001
Normal	27	93,1	2	6,9	29	100,0	
Lambat	2	50,0	2	50,0	4	100,0	

Berdasarkan tabel diatas analisa statistik hubungan antara Olahraga Dengan Kejadian *Menarche* Pada Remaja Putri Di MTS Roudlhoutussholihin Desa Penatian Tahun 2024 didapatkan bahwa siswa putri yang olahraga teratur diperoleh sebanyak

27 responden (93,1%) yang normal. Hasil uji statistik diperoleh nilai *P*-nya adalah 0,001; artinya ada hubungan Olahraga Dengan Kejadian *Menarche* Pada Remaja Putri Di MTS Roudlhoutussholihin Desa Penatian Tahun 2024

PEMBAHASAN

1. Olahraga

Berdasarkan tabel diatas variabel keteraturan olahrag siswa putri di MTS Roudloutussholohin Desa Penatian, siswa putri yang teratur olahraga sebanyak 30 siswi (81,1%), dan tidak teratur olahraga sebanyak 7 siswi (18,9%).

Olahraga adalah aktivitas yang sangat di anjurkan untuk siapa pun termasuk remaja perempuan, sayangnya bagi anak perempuan yang terlalu aktif dalam olahraga, atau anak yang sudah menjadi atlit dari kecil cenderung mengalami *menarche* tertunda.hal ini karena efek dari latihan intens dapat menyebabkan berkurangnya *hormone gonodotropin*, yaitu hormone yang berperan dalam pertumbuhan dan perkembangan seksual. Jika ini terjadi akibatnya produksi *hormone estrogen* menjadi rendah, sehingga menunda pubertas dan *menarche*.(halodoc.com april 2023).

Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Dewi (2019) dengan judul hubungan antara aktifitas fisik dengan umur menarche menunjukkan bahwa dari 124 remaja sebagian besar melakukan olahraga atau aktivitas sedang sebanyak 69 orang (55,6%), ringan sebanyak 32 orang (25,8%) dan berat sebanyak 23 orang (18,5%).

Asumsi peneliti yaitu olahraga merupakan segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial

2. Kejadian Menarche

Berdasarkan tabel diatas variabel usia *menarch* pada siswa putri di MTS Roudloutussholohin Desa Penatian, siswa putri yang *menarch* dini sebanyak 4 siswi (10,8%), normal sebanyak 29 siswi (78,4%) dan lambat sebanyak 4 siswi (10,8%).

Usia *menarche* seorang anak perempuan yang mengalami *menarche* sangat bervariasi. Ada beberapa anak yang mengalami *menarche* lebih muda, beberapa anak mengalami *menarche* di usia 12 tahun, ada juga yang mengalami *menarche* lebih cepat pada usia 8-10 tahun. Usia terjadi *menarche* lebih cepat

terjadi karena ada beberapa factor yang mempengaruhi.

Usia *menarche* sekarang ini terjadi lebih dini di bandingkan dengan jaman dahulu. *Menarche* yang terjadi lebih didniterjadi karena di pengaruhi oleh beerapa factor, seperti di pengaruhi oleh fisikologis, biologis dan gizi yang baik akan menyebabkan cepat terjadi *menarche*.Durasi terjadinya menstruasi juga sangat berfareasi, ada yang terjadi dalam waktu 4-6 hari, ada yang terjadi dalam waktu 8 hari.(Lestari2015).

Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Dewi (2019) dengan judul hubungan antara aktifitas fisik dengan umur menarche menunjukkan bahwa dari 124 remaja sebagian besar usia menarche dini sebanyak 67 orang (54%) dan normal sebanyak 57 orang (46%).

Asumsi peneliti yaitu usia *menarche* seorang anak perempuan yang mengalami *menarche* sangat bervariasi. Ada beberapa anak yang mengalami *menarche* lebih muda, beberapa anak mengalami *menarche* di usia 12 tahun, ada juga yang mengalami *menarche* lebih cepat pada usia 8-10 tahun. Usia terjadi *menarche* lebih cepat terjadi karena ada beberapa factor yang mempengaruhi.

3. Hubungan Olahraga dengan Kejadian Menarche

Berdasarkan tabel diatas analisa statistik hubungan antara Olahraga Dengan Kejadian *Menarche* Pada Remaja Putri Di MTS Roudlhoutussholihin Desa Penatian Tahun 2024 didapatkan bahwa siswa putri yang olahraga teratur diperoleh sebanyak 27 responden (93,1%) yang normal. Hasil uji statistik diperoleh nilai *P*-nya adalah 0,001; artinya ada hubungan Olahraga Dengan Kejadian *Menarche* Pada Remaja Putri Di MTS Roudlhoutussholihin Desa Penatian Tahun 2024

Anak yang tidak aktif cenderung memiliki usia *menarche* yang lebih dini dibanding dengan anak yang aktif. Pada anak yang melakukan aktifitas fisik yang tinggi dapat menunda usia

Menarche. Semakin berat aktifitas semakin lama waktunya dan semakin berat orang yang melakukannya maka energy yang dikeluarkannya pun lebih banyak, akibatnya kebutuhan energinya pun meningkat. Energy yang di peroleh secara biokimia dari bahan makanan berguna antara lain untuk berkontraksi sehingga terjadinya *menarche*. Dari hasil penelitian yang terdahulu dapat di simpulkan bahwa aktifitas fisik mempengaruhi *menarche* seperti teori yang di kemukakan Aktifitas fisik atau olahraga yang di lakukan rutin dengan durasi yang cukup lama akan menunda umur *menarche*, di bandingkan dengan remaja putri yang melakukan aktifitas fisik atau olah raga yang ringan, jarang dan durasi yang tidak cukup lama. Hal ini di karenakan seorang atlet mempunyai lemak tubuh yang lebih sedikit tetapi berat badan yang lebih dari orang lain dengan tinggi badan yang sama karna otot yang lebih besar dan masa otot yang lebih tinggi. (Siswianti 2012)

Hubungan antara sebab akibat antara bertambahnya aktifitas berolahraga yang berat dengan meningkatnya *menarche* yang terlambat, dengan fakta semakin tinggi keahlian atlet seorang wanita, semakin keterlambatan *menarche* pada wanita. (Herawati 2013). Anak yang tidak aktif cenderung memiliki usia *menarche* yang lebih dini di banding dengan anak yang aktif. Begitu juga sebaliknya pada perempuan yang melakukan aktifitas fisik yang tinggi dapat menunda usia *menarche* mereka. (jiwanjot 2014) Saat olah raga tubuh akan mengeluarkan *hormone endoprin* yang dapat membantu mengurangi kram perut, stress, sakit kepala dan nyeri yang berkaitan dengan gejala muncul saat haid, selain itu olahraga juga dapat melancarkan sirkulasi darah didalam tubuh sehingga dapat membantu tubuh tetap segar selama haid berlangsung.

Anak perempuan yang terlalu aktif dalam olahraga, atau anak yang sudah menjadi atlet dari kecil cenderung mengalami *menarche* tertunda. hal ini karena efek dari latihan intens dapat

menyebabkan berkurangnya *hormone gonodotropin*, yaitu hormone yang berperan dalam pertumbuhan dan perkembangan seksual. Jika ini terjadi akibatnya produksi *hormone estrogen* menjadi rendah, sehingga menunda pubertas dan *menarche*.

Berdasarkan hasil penelitian yang di lakukan pada siswa di MTS Roudlhoutussholihin di desa Penantian dari 37 siswa menunjukkan adanya hubungan olahraga dengan kejadian *menarche* pada remaja putri di MTS Roudlhoutussholihin, , siswa putri yang teratur olahraga sebanyak 30 siswi (81,1%), dan tidak teratur olahraga sebanyak 7 siswi (18,9%). Siswa putri yang *menarche* normal dengan olahraga teratur diperoleh sebanyak 27 responden (93,1%), *menarche* dini dengan olahraga teratur sebanyak 1 siswa (25,0%), *menarche* lambat dengan olahraga teratur sebanyak 2 siswa (50,0%) dengan hasil uji statistic diperoleh nilai P nya adalah 0,001. Pada penelitian terdahulu yang di lakukan Adriana tahun 2014 dengan judul Hubungan antara kebugaran fisik dengan *menarche* pada remaja putri di SMA Negeri 1 Denpasar. berdasarkan hasil uji secara statistic di simpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kebugaran fisik dengan *menarche*. Hasil penelitian ini juga selaras dengan hasil penelitian Diah Lintang Kawuyang tahun 2020 yang berjudul Hubungan aktifitas fisik dengan usia *menarche* pada anak SMPK 1 Surakarta berdasarkan hasil uji statistic di simpulakn bahwa ada hubungan antara hubungan aktifitas fisik dengan usia *menarche*.

Penelitian ini sejalan dengan Napitupulu (2018) dengan judul hubungan status gizi dan aktivitas fisik terhadap usia *menarche* pada siswi di SDN 47/IV Kota Jambi yang berartri bahwa ada hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik terhadap usia *menarche* (p value = 0,026 , $\alpha=0,05$)

Asumsi peneliti bahwa *menarche* pada remaja putri dipengaruhi oleh beberapa faktor. Salah satu faktor yang mempengaruhi adalah olahraga dimana saat melakukan olahraga akan

mengeluarkan *hormone endoprin* yang dapat membantu mengurangi kram perut, stress, sakit kepala dan nyeri yang berkaitan dengan gejala muncul saat

haid, selain itu olahraga juga dapat melancarkan sirkulasi darah didalam tubuh sehingga dapat membantu tubuh tetap segar selama haid berlangsung.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa Sebagian besar remaja putri MTS Roudlhoutussholihin olahraga secara teratur sebanyak 30 siswa (81%), sebagian besar remaja putri yang mengalami *menarce* normal sebanyak 29 siswi (78,4%), ada hubungan Olahraga dengan Kejadian *menarce* pada remaja putri di MTS Roudlhoutussholihin desa Penantian dengan pvalue 0,001

DAFTAR PUSTAKA

- Anginingsih, Sukmadradjat Windu Adhi, Yua Mai sello Rizki, Deden Akbar Izzudin (2023) *Sosialisai olahraga Rekreasi Tradisional Masyarakat Kecamatan Karang bahagia*.
Badan Statistik BPS(2021). *Jumlah Penduduk Menurut Umur Dan Jenis Kelamin Di Propinsi Riau*. <http://www.bps.go.id>.
Dinas Kesehatan.rsbm.balimadura (5 April 2021). *Pentingnya Aktifitas Fisik*. www.p2ptm.kemkes.go.id
Goldman.L, dan Schafer, I.A.(2012). *Goldman Cecil medicine*
Husdarta, H.J.S(2014) *Psikologi Olahraga* Cetakan ke
Kusuma, B.A., & Setyawati, H.(2016). *Journal of Physical education, Sport, Health and Recreation*.
Kadek Dian Crismayanti (2019) *Hubungan Kebiasaan Olahraga dan Usia Menarce Dengan Dismenorrhoea Pada remaja Putri Di SMA Negeri 2 Denpasar*
Mega Hafidha(2020) *Gambaran Kejadian Menarce Pada Siswi Kelas IV, V dan VI SD Negeri Bejin Wates Kulon Progo*
N.Horman.(2022). *Jaga Kebugaran*. Jurnal Keperawatan sriwijaya Volume 9 nomer 2
Prawirhardjo, Sarwono. (2014). *Ilmu Kebidanan*
Pittara.(14 November 2022). *Menarce, gejala, penyebab dan mengobatinya*.

Saran

Diharapkan pihak sekolah MTS Roudlhoutussholihin memberikan informasi pada remaja putri tentang menarce dan hal yang mempengaruhi menarce, sebaiknya sekolah menambahkan ekstrakurikuler yg terkait dengan olahraga dan melengkapi sarana dan prasarana olahraga.

www.alodokter.com.

- Rio Adiya. (2022). *Berapa Kali sebaiknya Olahraga Dalam seminggu*. Klikhalodokter.com
Siswianti, Y. A. (2022). *Hubungan Berat Badan Presentasi Lemak Tubuh, Status Gizi (IMT/U), Umur Menarce ibu pada Menarce Siswa di SD Negeri Cikaret 01 Cibinong Kabupaten Bogor Tahun 2022*
Suryanto. (2022). *Peran Olahraga dalam mengurangi stress*. WUNY majalah ilmiah populer Yogyakarta UNY.
Simon Panangian. (2022). *Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Usia Menarce Pada Anak SMPK I Surakarta*.
Sinaga, E., Saribanon, N., Suprihatin., Saadah., N., Salamah., N., Murti. Y.A., Trisnamiati, A., Dan Lorita, S. (2017). *Mnajemen Kesehatan Menstruasi*.
Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung Alfabeta
Wulandari & Ungsianik. (2013). *Status Gizi, Aktifitas Fisik dan Usia Menarce remaja Putri*
World Health Organization WHO. (2022). *Global Status report on Physical activity 2022 dalam Geneva 2022*