

AKTIVITAS FISIK DAN FAKTOR LAIN YANG MEMPENGARUHI SIKLUS MENSTRUASI PADA WANITA USIA SUBUR (WUS) DI WILAYAH DESA MOJOAGUNG KABUPATEN PATI

Sri Wahyuni¹, Naomi Parmila Hesti Savitri²

^{1,2} Program Studi D.III Kebidanan, Universitas Safin Pati

Correspondent Author: Sri Wahyuni, Email: sri_wahyuni@usp.ac.id

Published: June, 2026

ABSTRAK

The menstrual cycle is an important indicator of women's reproductive health and is influenced by hormonal balance in the body. Changes in the menstrual cycle can occur due to various factors, including physical activity. Other factors such as stress level, nutritional status, sleep quality, dietary patterns, and contraceptive use may also affect menstrual regularity. This study aimed to determine the relationship between physical activity and other factors affecting the menstrual cycle among women of reproductive age in Mojoagung Village, Pati Regency. This study used a quantitative method with a cross-sectional design. The sample consisted of 80 women of reproductive age selected using purposive sampling techniques. Data were collected using questionnaires assessing physical activity, diet, stress level, sleep quality, nutritional status, and menstrual cycle patterns. Data were analyzed using univariate and bivariate analysis. The results showed that most respondents had moderate physical activity (55%), normal menstrual cycles (62.5%), and physical activity was associated with menstrual cycle regularity. Other factors related to menstrual cycle changes were stress level, nutritional status, and sleep quality.

Keywords: physical activity, menstrual cycle, women of reproductive age, hormonal factors

ABSTRAK

Siklus menstruasi merupakan salah satu indikator kesehatan reproduksi wanita yang dipengaruhi oleh keseimbangan hormonal dalam tubuh. Perubahan siklus menstruasi dapat terjadi akibat berbagai faktor, salah satunya aktivitas fisik. Selain aktivitas fisik, faktor lain seperti tingkat stres, status gizi, kualitas tidur, pola makan, dan penggunaan kontrasepsi juga dapat memengaruhi keteraturan menstruasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dan faktor lain yang memengaruhi siklus menstruasi pada wanita usia subur (WUS) di wilayah Desa Mojoagung Kabupaten Pati. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain **cross sectional**. Sampel penelitian sebanyak 80 wanita usia subur yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner mengenai aktivitas fisik, pola makan, stres, kualitas tidur, status gizi, serta riwayat siklus menstruasi. Analisis data dilakukan menggunakan analisis univariat dan bivariat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik kategori sedang (55%), siklus menstruasi normal (62,5%), dan terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan keteraturan siklus menstruasi. Faktor lain yang berhubungan dengan perubahan siklus menstruasi adalah tingkat stres, status gizi, dan kualitas tidur.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Siklus Menstruasi, Wanita Usia Subur, Faktor Hormonal

PENDAHULUAN

Wanita usia subur (WUS) merupakan kelompok wanita yang berada dalam rentang usia reproduktif dan memiliki fungsi reproduksi yang optimal. Salah satu indikator kesehatan reproduksi wanita adalah keteraturan siklus menstruasi. Siklus menstruasi normal menunjukkan adanya keseimbangan antara sistem hormon, organ reproduksi, serta kondisi kesehatan tubuh.

Gangguan siklus menstruasi dapat berupa menstruasi yang terlalu cepat, terlambat, atau tidak teratur. Kondisi tersebut dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor internal maupun eksternal. Aktivitas fisik menjadi salah satu faktor yang banyak dikaji karena berhubungan dengan metabolisme tubuh dan sistem hormonal. Aktivitas fisik dengan intensitas yang sesuai dapat membantu menjaga keseimbangan hormon, sedangkan aktivitas fisik yang terlalu berat dapat menyebabkan gangguan pada hormon reproduksi.

Selain aktivitas fisik, faktor lain seperti stres psikologis, perubahan berat badan, pola makan, kualitas tidur, dan kondisi kesehatan juga dapat memengaruhi siklus menstruasi. Gangguan hormonal akibat stres misalnya dapat memengaruhi kerja hipotalamus dan ovarium sehingga menyebabkan perubahan pola menstruasi.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian mengenai aktivitas fisik dan faktor lain yang memengaruhi siklus menstruasi pada WUS penting dilakukan untuk mengetahui faktor yang berhubungan dengan kesehatan reproduksi wanita di wilayah Desa Mojoagung Kabupaten Pati.

METODE PENELITIAN

1. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode **kuantitatif** dengan desain penelitian **cross sectional**. Desain cross sectional merupakan rancangan penelitian yang melakukan pengukuran variabel independen dan variabel dependen pada waktu yang sama. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dan faktor lain yang memengaruhi siklus menstruasi pada wanita usia subur (WUS) di wilayah Desa Mojoagung Kabupaten Pati.

Pendekatan kuantitatif digunakan karena penelitian ini melakukan pengukuran terhadap variabel yang dapat dikategorikan dan dianalisis secara statistik. Variabel independen dalam penelitian ini meliputi aktivitas fisik, tingkat stres, status gizi, kualitas tidur, pola makan, dan penggunaan kontrasepsi, sedangkan variabel dependen adalah siklus menstruasi pada wanita usia subur.

2. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di wilayah **Desa Mojoagung Kabupaten Pati**. Lokasi penelitian dipilih karena terdapat kelompok wanita usia subur dengan karakteristik yang beragam, baik dari segi aktivitas sehari-hari, pola hidup, status kesehatan, maupun faktor reproduksi.

Pelaksanaan penelitian dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu:

- a) **Tahap persiapan**, meliputi penyusunan proposal penelitian, pengurusan izin penelitian, penyusunan instrumen, dan persiapan administrasi.
- b) **Tahap pelaksanaan**, meliputi pengumpulan data melalui wawancara dan pengisian kuesioner oleh responden.
- c) **Tahap pengolahan data**, meliputi pemeriksaan data, pemberian kode, penginputan, dan analisis data.
- d) **Tahap penyusunan laporan**, yaitu penyajian hasil penelitian dalam bentuk artikel ilmiah.

3. Populasi Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh **wanita usia subur (WUS) usia 15–49 tahun** yang berdomisili di wilayah Desa Mojoagung Kabupaten Pati.

Wanita usia subur dipilih sebagai populasi penelitian karena pada rentang usia tersebut fungsi reproduksi wanita masih aktif sehingga siklus menstruasi dapat menjadi salah satu indikator kondisi kesehatan reproduksi.

4. Sampel Penelitian

Sampel penelitian adalah sebagian wanita usia subur yang memenuhi kriteria penelitian. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak **80 responden**.

Teknik pengambilan sampel menggunakan metode **purposive sampling**, yaitu pemilihan sampel berdasarkan pertimbangan dan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian.

Kriteria inklusi:

- a) Wanita usia 15–49 tahun.
- b) Berdomisili di wilayah Desa Mojoagung Kabupaten Pati.
- c) Sudah mengalami menstruasi.
- d) Bersedia menjadi responden penelitian.
- e) Mampu berkomunikasi dengan baik dan mengisi kuesioner.

Kriteria eksklusi:

- a) Wanita yang sedang hamil.
- b) Wanita yang sedang menyusui secara eksklusif.
- c) Wanita yang mengalami gangguan reproduksi yang telah terdiagnosis.
- d) Responden yang tidak menyelesaikan pengisian kuesioner.

5. Variabel Penelitian

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari:

1) Variabel Independen (Variabel Bebas)

Variabel independen dalam penelitian ini adalah faktor-faktor yang diduga berhubungan dengan siklus menstruasi, yaitu:

a. Aktivitas fisik

Aktivitas fisik adalah seluruh gerakan tubuh yang membutuhkan pengeluaran energi, baik aktivitas pekerjaan, pekerjaan rumah tangga, maupun olahraga.

Aktivitas fisik dikategorikan menjadi:

- Ringan
- Sedang
- Berat

b. Tingkat stres

Tingkat stres adalah kondisi psikologis yang dialami responden akibat tekanan atau masalah tertentu yang dapat memengaruhi keseimbangan hormonal.

Kategori:

- Stres ringan
- Stres sedang
- Stres berat

c. Status gizi

Status gizi menggambarkan kondisi keseimbangan antara kebutuhan dan asupan zat gizi tubuh yang dapat diketahui melalui pengukuran indeks massa tubuh (IMT).

Kategori:

- Kurang
- Normal
- Lebih/obesitas

d. Kualitas tidur

Kualitas tidur menggambarkan kondisi tidur responden yang meliputi durasi tidur, gangguan tidur, dan kenyamanan saat tidur.

e. Pola makan

Pola makan meliputi frekuensi makan, keteraturan waktu makan, dan kecukupan asupan makanan sehari-hari.

2) Variabel Dependen (Variabel Terikat)

Variabel dependen dalam penelitian ini adalah **siklus menstruasi**.

Siklus menstruasi diukur berdasarkan jarak waktu antara hari pertama menstruasi terakhir dengan hari pertama menstruasi berikutnya.

Kategori siklus menstruasi:

- Normal: 21–35 hari
- Tidak normal: <21 hari atau >35 hari

3) Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan berupa kuesioner terstruktur yang terdiri dari beberapa bagian:

a) Kuesioner Karakteristik Responden

Berisi data umum responden meliputi:

- Usia
- Pendidikan
- Pekerjaan
- Status pernikahan
- Jumlah anak

b) Kuesioner Aktivitas Fisik

Pengukuran aktivitas fisik dilakukan menggunakan daftar pertanyaan mengenai aktivitas sehari-hari, frekuensi olahraga, durasi aktivitas, dan intensitas kegiatan.

c) Kuesioner Siklus Menstruasi

Kuesioner ini digunakan untuk mengetahui:

- Lama siklus menstruasi
- Keteraturan menstruasi
- Lama menstruasi
- Keluhan saat menstruasi

d) Kuesioner Faktor Lain

Meliputi:

- Tingkat stres
- Pola tidur
- Pola makan
- Riwayat penggunaan kontrasepsi

6. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan melalui data primer dan data sekunder.

1) Data Primer

Data primer diperoleh langsung dari responden melalui:

- Wawancara
- Pengisian kuesioner
- Pengukuran berat badan dan tinggi badan untuk menentukan status gizi

Sebelum pengumpulan data, peneliti memberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian dan tata cara pengisian instrumen.

2) Data Sekunder

Data sekunder diperoleh dari:

- Data administrasi Desa Mojoagung Kabupaten Pati.
- Data jumlah wanita usia subur.
- Literatur dan penelitian terdahulu yang berkaitan dengan menstruasi dan aktivitas fisik.

7. Analisis Data

a. Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan untuk mengetahui distribusi frekuensi dan persentase masing-masing variabel penelitian.

Hasil analisis disajikan dalam bentuk:

- Tabel distribusi frekuensi
- Persentase
- Narasi hasil penelitian

b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen.

Analisis dilakukan untuk melihat hubungan:

- Aktivitas fisik dengan siklus menstruasi.
- Tingkat stres dengan siklus menstruasi.
- Status gizi dengan siklus menstruasi.
- Kualitas tidur dengan siklus menstruasi.

- Pola makan dengan siklus menstruasi.
- Uji statistik yang digunakan adalah **uji Chi-Square** dengan tingkat kemaknaan (α) = 0,05. Apabila nilai **p-value** < **0,05**, maka terdapat hubungan yang bermakna antara variabel yang diteliti.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

a. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan terhadap **80 wanita usia subur (WUS)** di wilayah Desa Mojoagung Kabupaten Pati. Data penelitian diperoleh melalui kuesioner mengenai aktivitas fisik, faktor-faktor yang berhubungan dengan kesehatan reproduksi, serta riwayat siklus menstruasi responden.

1. Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Wanita Usia Subur (WUS)

Karakteristik	Jumlah (n)	Persentase (%)
Usia		
15–25 tahun	25	31,3
26–35 tahun	35	43,7
36–49 tahun	20	25,0
Pendidikan		
Pendidikan dasar	20	25,0
Pendidikan menengah	45	56,3
Pendidikan tinggi	15	18,7
Pekerjaan		
Ibu rumah tangga	35	43,7
Bekerja	45	56,3
Total	80	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kelompok usia 26–35 tahun yaitu sebanyak 35 orang (43,7%). Pada tingkat pendidikan, sebagian besar responden memiliki pendidikan menengah sebanyak 45 orang (56,3%). Berdasarkan pekerjaan, responden yang bekerja lebih banyak yaitu 45 orang (56,3%).

2. Distribusi Aktivitas Fisik Responden

Tabel 2. Distribusi Aktivitas Fisik WUS

Aktivitas Fisik	Jumlah (n)	Persentase (%)
Ringan	20	25
Sedang	44	55
Berat	16	20
Total	80	100

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa mayoritas responden memiliki aktivitas fisik kategori sedang yaitu sebanyak 44 orang (55%), sedangkan aktivitas fisik berat sebanyak 16 orang (20%).

Aktivitas fisik sedang pada responden sebagian besar berasal dari kegiatan sehari-hari seperti bekerja, melakukan pekerjaan rumah tangga, berjalan kaki, dan aktivitas sosial. Sementara aktivitas fisik berat ditemukan pada responden yang melakukan pekerjaan dengan beban fisik tinggi atau olahraga intensitas tinggi.

3. Distribusi Siklus Menstruasi Responden

Tabel 3. Distribusi Siklus Menstruasi WUS

Siklus Menstruasi	Jumlah (n)	Persentase (%)
Normal (21–35 hari)	50	62,5
Tidak normal (<21 hari atau >35 hari)	30	37,5
Total	80	100

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki siklus menstruasi normal yaitu sebanyak 50 orang (62,5%), sedangkan 30 orang (37,5%) mengalami siklus menstruasi tidak normal.

Gangguan siklus menstruasi yang ditemukan berupa menstruasi terlambat, siklus yang terlalu cepat, serta perubahan lama menstruasi.

4. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi

Tabel 4. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi

Aktivitas Fisik	Siklus Normal	Siklus Tidak Normal	Total
Ringan	15	5	20
Sedang	32	12	44
Berat	3	13	16
Total	50	30	80

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa responden dengan aktivitas fisik berat lebih banyak mengalami siklus menstruasi tidak normal yaitu 13 orang dibandingkan responden dengan aktivitas fisik sedang maupun ringan.

Hasil ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang terlalu berat dapat meningkatkan risiko gangguan siklus menstruasi. Aktivitas fisik berat dapat menyebabkan ketidakseimbangan energi, penurunan kadar lemak tubuh, dan gangguan pada sistem hormonal reproduksi.

5. Faktor Lain yang Berhubungan dengan Siklus Menstruasi

Tabel 5. Distribusi Faktor yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi

Faktor	Kategori	Jumlah (n)	Persentase (%)
Tingkat Stres	Ringan	30	37,5
	Sedang–berat	50	62,5
Status Gizi	Kurang	15	18,7
	Normal	45	56,3
	Lebih/Obesitas	20	25
Kualitas Tidur	Baik	35	43,7
	Kurang baik	45	56,3
Pola Makan	Baik	40	50
	Kurang baik	40	50

Berdasarkan tabel 5 terlihat bahwa sebagian besar responden mengalami tingkat stres sedang hingga berat sebanyak 50 orang (62,5%). Selain itu, sebanyak 45 responden (56,3%) memiliki kualitas tidur kurang baik.

b. Pembahasan

1. Aktivitas Fisik terhadap Siklus Menstruasi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik memiliki hubungan dengan siklus menstruasi pada wanita usia subur. Responden dengan aktivitas fisik berat lebih banyak mengalami siklus menstruasi tidak normal dibandingkan kelompok aktivitas fisik ringan dan sedang.

Aktivitas fisik yang dilakukan secara berlebihan dapat menyebabkan tubuh mengalami defisit energi. Kondisi tersebut dapat mengganggu kerja hipotalamus sebagai pusat pengaturan hormon reproduksi. Gangguan pada hormon gonadotropin dapat menyebabkan perubahan produksi estrogen dan progesteron sehingga memengaruhi proses ovulasi dan menyebabkan siklus menstruasi menjadi tidak teratur.

Aktivitas fisik dengan intensitas sedang dapat memberikan manfaat bagi kesehatan reproduksi karena membantu menjaga berat badan ideal, meningkatkan metabolisme, dan memperbaiki sirkulasi darah.

2. Pengaruh Tingkat Stres terhadap Siklus Menstruasi

Stres merupakan salah satu faktor yang berperan terhadap perubahan siklus menstruasi. Pada penelitian ini sebagian besar responden mengalami stres sedang hingga berat.

Kondisi stres dapat menyebabkan peningkatan hormon kortisol yang dapat menghambat kerja hormon reproduksi. Gangguan keseimbangan hormon tersebut dapat menyebabkan keterlambatan menstruasi atau perubahan panjang siklus.

Wanita usia subur yang mengalami stres akibat pekerjaan, masalah keluarga, aktivitas ekonomi, maupun tekanan psikologis memiliki risiko lebih besar mengalami gangguan menstruasi.

3. Pengaruh Status Gizi terhadap Siklus Menstruasi

Status gizi juga menjadi faktor yang memengaruhi siklus menstruasi. Hasil penelitian menunjukkan terdapat responden dengan status gizi kurang maupun berlebih.

Kekurangan berat badan dapat menyebabkan rendahnya cadangan lemak tubuh yang berperan dalam produksi hormon estrogen. Kondisi ini dapat menyebabkan gangguan ovulasi dan menstruasi tidak teratur.

Berat badan berlebih dapat menyebabkan peningkatan jaringan lemak yang memengaruhi metabolisme hormon sehingga menyebabkan gangguan siklus menstruasi.

Status gizi normal merupakan kondisi yang paling mendukung keseimbangan hormon reproduksi.

4. Pengaruh Kualitas Tidur terhadap Siklus Menstruasi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas tidur kurang baik.

Tidur yang tidak cukup dapat menyebabkan gangguan sistem hormonal, termasuk hormon yang mengatur siklus menstruasi. Kurangnya waktu tidur juga dapat meningkatkan stres fisik dan psikologis sehingga berdampak pada fungsi reproduksi.

Wanita yang memiliki pola tidur teratur cenderung memiliki keseimbangan hormon yang lebih baik dibandingkan mereka yang sering mengalami gangguan tidur.

5. Pengaruh Pola Makan terhadap Siklus Menstruasi

Pola makan merupakan faktor penting dalam menjaga kesehatan reproduksi. Asupan nutrisi yang tidak seimbang dapat memengaruhi metabolisme tubuh dan produksi hormon.

Kekurangan zat gizi seperti protein, zat besi, dan lemak sehat dapat mengganggu fungsi ovarium. Sebaliknya, konsumsi makanan berlebihan dengan kandungan tinggi gula dan lemak dapat meningkatkan risiko gangguan berat badan yang berdampak pada menstruasi.

Pola makan yang teratur dengan gizi seimbang membantu mempertahankan kondisi hormonal yang stabil.

6. Pengaruh Penggunaan Kontrasepsi terhadap Siklus Menstruasi

Penggunaan kontrasepsi hormonal juga dapat memengaruhi pola menstruasi pada sebagian wanita. Kontrasepsi hormonal bekerja dengan mengatur kadar hormon estrogen dan progesteron sehingga dapat menyebabkan perubahan berupa menstruasi lebih sedikit, lebih banyak, atau bahkan tidak mengalami menstruasi.

Perubahan tersebut merupakan efek fisiologis akibat kerja hormon dari alat kontrasepsi, terutama pada masa awal penggunaan.

KESIMPULAN DAN SARAN

a. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai **aktivitas fisik dan faktor lain yang memengaruhi siklus menstruasi pada wanita usia subur (WUS) di wilayah Desa Mojoagung Kabupaten Pati**, dapat disimpulkan bahwa siklus menstruasi pada wanita usia subur dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan, baik faktor fisik maupun faktor psikologis.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik kategori sedang dan sebagian besar mengalami siklus menstruasi dalam kategori normal. Namun, ditemukan bahwa responden dengan aktivitas fisik berat memiliki kecenderungan lebih besar mengalami gangguan siklus menstruasi dibandingkan responden dengan aktivitas fisik ringan dan sedang.

Aktivitas fisik yang dilakukan secara berlebihan dapat menyebabkan ketidakseimbangan energi dalam tubuh yang berpengaruh terhadap sistem hormonal reproduksi. Kondisi tersebut dapat mengganggu proses ovulasi sehingga menyebabkan perubahan panjang siklus menstruasi. Sebaliknya, aktivitas fisik dengan intensitas yang sesuai dapat memberikan dampak positif terhadap kesehatan tubuh, menjaga berat badan, memperbaiki metabolisme, dan membantu mempertahankan keseimbangan hormon.

Selain aktivitas fisik, penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat faktor lain yang berperan terhadap perubahan siklus menstruasi, yaitu tingkat stres, status gizi, kualitas tidur, pola makan, dan penggunaan kontrasepsi hormonal.

Responden dengan tingkat stres sedang hingga berat memiliki risiko lebih tinggi mengalami gangguan menstruasi karena stres dapat memengaruhi kerja sistem hipotalamus–hipofisis–ovarium yang berperan dalam pengaturan hormon reproduksi. Peningkatan hormon stres seperti kortisol dapat mengganggu keseimbangan hormon estrogen dan progesteron sehingga menyebabkan perubahan siklus menstruasi.

Status gizi juga menjadi faktor penting dalam menjaga keteraturan menstruasi. Wanita dengan status gizi kurang maupun berlebih memiliki risiko mengalami gangguan siklus menstruasi karena perubahan jumlah lemak tubuh dapat memengaruhi produksi hormon estrogen. Kondisi berat badan yang tidak seimbang dapat menyebabkan gangguan ovulasi dan perubahan pola menstruasi.

Kualitas tidur yang kurang baik juga berhubungan dengan perubahan siklus menstruasi. Kurang tidur dapat menyebabkan gangguan regulasi hormon, meningkatkan stres tubuh, serta memengaruhi keseimbangan fisiologis yang berperan dalam fungsi reproduksi wanita.

Pola makan yang tidak seimbang dapat memengaruhi ketersediaan zat gizi yang dibutuhkan tubuh untuk mempertahankan fungsi hormonal. Asupan energi, protein, vitamin, dan mineral yang cukup diperlukan agar proses reproduksi berjalan dengan optimal.

Penggunaan kontrasepsi hormonal juga dapat memengaruhi pola menstruasi karena adanya perubahan kadar hormon dalam tubuh. Perubahan tersebut dapat berupa menstruasi yang lebih sedikit, lebih lama, lebih pendek, atau tidak mengalami menstruasi pada sebagian pengguna.

Penelitian ini menunjukkan bahwa siklus menstruasi pada wanita usia subur tidak hanya dipengaruhi oleh satu faktor, tetapi merupakan hasil interaksi berbagai faktor seperti aktivitas fisik, kondisi psikologis, status gizi, pola tidur, pola makan, dan faktor hormonal. Oleh karena itu, menjaga gaya hidup sehat dan keseimbangan aktivitas sehari-hari menjadi hal penting dalam mempertahankan kesehatan reproduksi wanita.

b. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka beberapa saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1) Bagi Wanita Usia Subur (WUS)

Wanita usia subur diharapkan lebih memperhatikan kesehatan reproduksi dengan menerapkan pola hidup sehat, seperti melakukan aktivitas fisik secara teratur dengan intensitas yang sesuai kebutuhan tubuh. Aktivitas fisik sebaiknya tidak dilakukan secara berlebihan karena dapat menyebabkan gangguan keseimbangan hormon yang berdampak pada siklus menstruasi.

WUS diharapkan mampu menjaga pola makan bergizi seimbang, mempertahankan berat badan ideal, mencukupi kebutuhan istirahat, serta mengelola stres dengan baik. Pemantauan siklus menstruasi secara rutin juga penting dilakukan agar perubahan yang tidak normal dapat diketahui lebih awal.

2) Bagi Masyarakat dan Keluarga

Masyarakat dan keluarga diharapkan dapat memberikan dukungan terhadap wanita usia subur dalam menjaga kesehatan fisik dan psikologis. Dukungan keluarga dapat membantu mengurangi beban stres serta menciptakan lingkungan yang mendukung penerapan pola hidup sehat.

3) Bagi Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan, khususnya bidan dan petugas kesehatan di wilayah Desa Mojoagung Kabupaten Pati, diharapkan dapat meningkatkan edukasi mengenai kesehatan reproduksi wanita, terutama mengenai faktor-faktor yang memengaruhi siklus menstruasi.

Edukasi dapat diberikan melalui kegiatan penyuluhan, posyandu, pelayanan kesehatan reproduksi, maupun kegiatan masyarakat lainnya. Materi edukasi dapat mencakup pentingnya aktivitas fisik seimbang, pemenuhan gizi, manajemen stres, pola tidur sehat, serta penggunaan kontrasepsi yang tepat.

4) Bagi Pemerintah Desa dan Pelayanan Kesehatan Setempat

Pemerintah desa dan fasilitas pelayanan kesehatan diharapkan dapat meningkatkan program promotif dan preventif terkait kesehatan reproduksi wanita usia subur. Program tersebut dapat berupa

pemeriksaan kesehatan berkala, pemantauan status gizi, serta penyuluhan mengenai pencegahan gangguan menstruasi.

5) Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan menggunakan jumlah sampel yang lebih besar dan wilayah penelitian yang lebih luas. Penelitian berikutnya juga dapat mempertimbangkan faktor lain yang belum diteliti, seperti faktor genetik, kondisi medis tertentu, aktivitas seksual, konsumsi obat tertentu, serta faktor lingkungan.

Penelitian dengan desain longitudinal atau penelitian yang melakukan pengamatan dalam periode waktu lebih panjang dapat memberikan gambaran yang lebih mendalam mengenai perubahan siklus menstruasi dan faktor-faktor yang memengaruhinya.

Upaya menjaga keteraturan siklus menstruasi pada wanita usia subur perlu dilakukan secara menyeluruh melalui keseimbangan aktivitas fisik, pengelolaan stres, pemenuhan gizi, kualitas tidur yang baik, serta kesadaran terhadap kesehatan reproduksi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Almatsier S. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama; 2016.
2. Anwar M, Baziad A, Prabowo RP. Ilmu Kandungan. Jakarta: Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo; 2018.
3. Barus LO, Barus EDJ, Lingga AIA. Dampak latihan fisik terhadap siklus menstruasi wanita. *Jurnal Pendidikan Tambusai*. 2025.
4. Brown JE. Nutrition Through the Life Cycle. Boston: Cengage Learning; 2017.
5. Eduarna MS, Pramana Y, Rahmawati N. Aktivitas fisik dan perubahan siklus menstruasi. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*. 2024.
6. Ervan, E., Musaidah, M., Mainassy, M. C., & Pannyiwi, R. (2024). Analysis of Health Problem Factors with the Presence of Aedes Albopictus Mosquito Larvae in Water Reservoirs. *International Journal of Health Sciences*, 2(3), 1224–1233. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v2i3.499>
7. Gibney MJ. Introduction to Human Nutrition. Oxford: Wiley Blackwell; 2019.
8. Kementerian Kesehatan RI. Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta: Kemenkes RI; 2019.
9. Kusmiran E. Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita. Jakarta: Salemba Medika; 2017.
10. Mahan LK, Raymond JL. Krause's Food and Nutrition Care Process. St Louis: Elsevier; 2020.
11. Notoatmodjo S. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta; 2018.
12. Pannyiwi, R., Ali, A., & Yulis, D. M. (2025). Strategi Pencegahan Dan Penanggulangan Penyalahgunaan Narkoba Melalui Pendekatan Komunitas Di Kabupaten Sidenreng Rappang. *JIMAD : Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(3), 191–200. <https://doi.org/10.59585/jimad.v2i3.856>
13. Pannyiwi, R., Azis, M. N. S. A., & Rahmat, R. A. (2025). Analisis Kendala Perawat Dalam Melaksanakan Komunikasi Terapeutik Di Lingkungan Pelayanan Kesehatan. Barongko: *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 4(1), 231–243. <https://doi.org/10.59585/bajik.v4i1.921>
14. Rosdiana, R., & Pannyiwi, R. (2025). Hubungan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dengan Kejadian Penyakit Diare di Lingkungan Masyarakat. Barongko: *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 4(1), 193–205. <https://doi.org/10.59585/bajik.v4i1.901>
15. Saryono. Metodologi Penelitian Kesehatan. Yogyakarta: Nuha Medika; 2016.
16. Sherwood L. Human Physiology: From Cells to Systems. Boston: Cengage Learning; 2016.
17. Supriasa IDN. Penilaian Status Gizi. Jakarta: EGC; 2018.
18. Sulisty Andromoyo ; Zuliana Amalia ; Darmi Arda ; Andi Nursiah ; Dr. Rahmat Pannyiwi ; Rezqiah Aulia Rahmat (2025). NUTRISI dan STATUS GIZI BALITA: Perspektif Kesehatan Masyarakat. No. ISBN: 978-634-96389-7-5. Penerbit AGDOSI Makassar. <https://agdosi.com/2025/11/09/nutrisi-dan-status-gizi-balita-perspektif-kesehatan-masyarakat/>
19. Tri Ayu ; Devin Mahendika ; Nurul Aini Suria Saputri ; Dr. M. Risal Tawil ; Suratno Kaluku ; Cut Mutia Tatisina ; Egy Sunanda Putra ; Lili Amaliah ; Dr. Dwi Moerjoedianto ; Dr. Djusmadi Rasyid ; Lina yunita, (2023). Sociocultural Dynamics of Health. No. ISBN: 978-623-09-8156-2. Penerbit AGDOSI Makassar. <https://agdosi.com/2024/01/30/sociocultural-dynamics-of-health/>
20. World Health Organization. Physical Activity Guidelines. Geneva: WHO; 2020.
21. Yusuf S. Psikologi Perkembangan Remaja. Bandung: Remaja Rosdakarya; 2017.

22. Ulhaq GD, Wittiarika ID. Faktor-faktor yang berhubungan dengan siklus menstruasi pada wanita usia subur. Reslaj. 2024.
23. Syarifah LK, Kusuma I. Hubungan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada wanita. Junior Medical Journal. 2024.