

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja adalah periode, dari anak-anak hingga dewasa, dimana banyak perubahan yang terjadi, seperti perubahan fisik dan psikis. Perubahan yang terjadi pada perempuan terutama terjadi pada tinggi badan atau berat badan yang biasanya lebih besar dari masa anak-anak. Pada wanita menstruasi menunjukkan perubahan yang tidak dapat terlihat, seperti kematangan sel telur. (Nuriaryati, 2023). Masa remaja adalah periode paling penting dalam hidup seseorang karena merupakan peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa baik secara fisik maupun mental, dan merupakan tahapan yang sangat penting dalam pembentukan pribadi remaja. Remaja adalah usia dimana seseorang akan mengalami fase tertentu dalam kehidupannya. Menurut (WHO, 2022) usia ini berkisar antara 10 dan 19 tahun. Saat itu, remaja putri mulai melepas sel telur selama periode bulanan yang disebut siklus reproduksi wanita, yang juga dikenal sebagai sebagai menstruasi. (Nopia et al., 2020).

Menstruasi adalah perdarahan yang berlangsung secara siklus dan teratur yang disertai pengelupasan pada lapisan endometrium rahim disebut menstruasi. Menstruasi adalah siklus bulanan, siklus ini dimulai pada tanggal menstruasi sebelumnya dan berlanjut hingga tanggal menstruasi berikutnya.(Nuriaryati, 2023). Siklus menstruasi adalah proses perubahan hormon terus-menerus yang menyebabkan pembentukan endometrium, ovulasi dan peluruhan dinding endometrium jika kehamilan tidak terjadi. Sel telur harus dipilih dan kemudian dirangsang setiap bulan untuk menjadi matang. Selain itu, endometrium harus dipersiapkan untuk berjaga-jaga jika embrio atau sel telur yang sudah dibuahi, muncul, melekat, dan berkembang ditempat itu. Menstruasi yang terjadi setiap bulan merupakan bagian dari siklus reproduksi wanita, siklus ini dapat mengalami ketidakteraturan yang dikenal sebagai siklus menstruasi tidak teratur.(Mustika Dewi & Uswatun Chasanah, 2023).

Siklus menstruasi tidak teratur dapat didefinisikan sebagai *amenorea* (tidak menstruasi selama 90 hari atau lebih), *polimenorea* (tidak menstruasi selama 21 hari), atau *oligomenorea* (tidak menstruasi selama 35 hari). Menstruasi juga dikenal sebagai haid, yang dianggap normal jika siklusnya 21-35 hari (rata-rata 28 hari), berlangsung selama 2 hingga 7 hari, mengandung 20-60 ml (2-5 pembalut perhari) dan tidak mengalami nyeri. Kegagalan ovulasi menyebabkan terjadinya siklus menstruasi yang

tidak teratur dan tidak dapat di prediksi pada awal dan akhir masa reproduksi.(Mustika Dewi & Uswatun Chasanah, 2023).

Menurut Data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2020) prevalensi gangguan siklus menstruasi pada wanita sekitar 45%. Data Riset Kesehatan Dasar (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018) menunjukkan bahwa sebagian besar 68% perempuan di Indonesia usia 10-20 tahun mengalami masalah menstruasi yang tidak teratur yaitu sebanyak 13,7% dalam 1 tahun terakhir. Presentasi tertinggi haid tidak teratur di Gorontalo (23,3%) dan terendah di Sulawesi Tenggara (8,7%). Masalah menstruasi tidak teratur sudah mulai banyak terjadi pada usia 50-54 tahun sebesar 17,1%, kemungkinan terkait dengan usia *menopause*. Masalah menstruasi tidak teratur pada wanita usia 17-29 tahun serta usia 30-34 tahun sebesar 16,4% mengalami haid tidak teratur. Adapun alasan yang dikemukakan wanita usia 10-20 tahun yang mempunyai siklus menstruasi tidak teratur, dikarenakan stres dan banyak pikiran sebesar 5,1%. Prevalensi gangguan menstruasi di Jawa Tengah dengan presentase nyeri menstruasi 89,5% dan ketidakteraturan siklus menstruasi sebanyak 31,2% dan durasi menstruasi yang panjang sebesar 5,3%.

Menurut penelitian (Ghita, 2019) memaparkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi yaitu, aktivitas fisik, Indeks Massa Tubuh (IMT), yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi. Penggunaan energi yang berlebihan juga dapat menyebabkan terjadinya *menarche* yang tertunda, dan menyebabkan gangguan siklus menstruasi, seperti pada atlet-atlet wanita. Pada penelitian (Dinda Fitrianingsih et al., 2022) mengatakan bahwa gangguan menstruasi perlu diwaspadai karena dapat menunjukkan adanya masalah ovulasi, kemandulan dan anemia. Adapun faktor yang dapat menyebabkan terjadinya gangguan menstruasi seperti kecemasan yang berlebihan membuat siklus menstruasi tidak lancar. Dampak dari siklus menstruasi yang tidak teratur dapat menyebabkan gangguan hormonal, kesulitan dalam perencanaan kehamilan, serta meningkatkan risiko kondisi kesehatan seperti *Sindrom Ovarium Polikistik (PCOS)*. Selain itu, siklus menstruasi yang tidak teratur dapat menimbulkan stres emosional, kelelahan dan penurunan kualitas hidup. Dampak siklus menstruasi tidak teratur pada remaja putri yaitu meliputi dampak sosial seperti penurunan aktivitas sosial, remaja putri dengan menstruasi tidak teratur, jika disertai nyeri akan tidak nyaman dan mengganggu aktivitas. Selain itu, dampak pendidikan yaitu penurunan konsentrasi seperti ketidaknyamanan fisik nyeri saat menstruasi. Dampak kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi atau *body image issue* yang

berhubungan dengan gangguan hormonal seperti *PCOS*, yang mempengaruhi berat badan. Siklus menstruasi tidak teratur pada remaja putri berkaitan dengan gangguan regulasi hormonal dalam sistem reproduksi, terutama pada *hipotalamus-hipofisis-ovarium (HHO)*. Keseimbangan hormone seperti *gonadotropin-releasing hormone (GnRH)*, *Folice Stimulating Hormone (FSH)*, *Luteinizing Hormone (LH)*, *estrogen* dan *progesterone* dapat menyebabkan anovulasi, gangguan fase luteal, serta kondisi seperti *oligomenorea* dan *amenorea*. Faktor lainnya meliputi stres, yang meningkatkan hormone *kortisol* dan menghambat pelepasan *gonadotropin-releasing hormone (GnRH)*, serta Indeks Massa Tubuh (IMT) yang terlalu rendah atau tinggi, yang dapat mengganggu produksi hormone reproduksi. Aktivitas fisik berlebihan juga berpengaruh terhadap siklus menstruasi. Selain itu, gangguan endometrium akibat ketidakseimbangan hormone menyebabkan perdarahan tidak teratur. Namun, masalah tersebut dapat ditangani dengan cara farmakologi dan non farmakologi.

(Putri et al, 2020) dalam penelitian ini memaparkan penanganan terapi non farmakologi untuk siklus menstruasi tidak teratur dengan salah satunya melakukan terapi akupunktur. Terapi akupunktur ini memiliki efek pengaturan yang baik pada fungsi endokrin, sehingga berguna dalam mengatur siklus menstruasi karena dapat memodulasi sistem endokrin dan neuroendokrin serta efektif dalam meningkatkan frekuensi menstruasi. Selain terapi akupunktur, senam juga menjadi salah satu pilihan yang digunakan untuk menangani masalah siklus menstruasi tidak teratur, antara lain adalah senam menstruasi.

Senam menstruasi menjadi salah satu senam yang dapat digunakan untuk menangani masalah siklus menstruasi tidak teratur pada remaja putri. Senam menstruasi merupakan salah satu teknik relaksasi dimana otak, susunan syaraf bagian tulang belakang akan menghasilkan hormon endorphin yang menghasilkan penenang alami atau kenyamanan serta dapat digunakan untuk memperbaiki siklus menstruasi yang tidak teratur, (JASMINE, 2014). Senam menstruasi dapat dilakukan sebelum menstruasi dan saat menstruasi sehingga melancarkan aliran darah, otot-otot rahim menjadi lancar yang membantu, mengurangi atau mengatasi rasa nyeri. Seseorang harus membuat kalender haid, untuk mengetahui kapan akan datang bulan, dan kapan akan datang bulan berikutnya, tetapi senam ini dapat dilakukan 3 kali setiap minggunya dengan durasi 30 menit sebelum dan saat menstruasi, dilakukan sore hari. (Agustini et al., 2020). Senam ini cukup mudah untuk diterapkan oleh remaja putri, karena tidak menimbulkan keadaan atau masalah yang berbahaya bagi tubuh, dan apabila dilakukan

secara teratur maka akan membantu memberikan rasa nyaman, mengurang rasa nyeri dan memperbaiki siklus menstruasi.

Senam menstruasi dapat mempengaruhi siklus menstruasi dengan berbagai cara yang mendukung keteraturan dan kesehatan reproduksi remaja putri. Salah satu manfaat utama dari senam menstruasi yaitu meningkatkan sirkulasi darah ke organ reproduksi, khususnya ke area panggul dan rahim. Peningkatan aliran darah ini membantu memperbaiki fungsi ovarium dan endometrium, sehingga mendukung siklus menstruasi yang lebih teratur. Senam ini dapat meningkatkan produksi hormone *endorphin* yang berfungsi sebagai pengurang stres alami, stres yang berlebihan dapat menyebabkan gangguan hormonal yang menghambat ovulasi dan menyebabkan menstruasi tidak teratur. Dengan menurunkan stres dan kecemasan, senam ini membantu menyeimbangkan hormon seperti *estrogen* dan *progesteron* yang berperan dalam mengatur siklus menstruasi. Beberapa gerakan dalam senam membantu melemaskan otot-otot disekitar rahim dan perut, sehingga dapat mengurangi nyeri haid (*dismenore*), serta mencegah kontraksi otot rahim yang tidak teratur, yang bisa menyebabkan siklus menjadi tidak teratur. Senam ini membantu menjaga keseimbangan berat badan, baik terlalu kurus atau berlebihan, dan menjaga Indeks Massa Tubuh (IMT) sehat, sehingga mendukung keteraturan siklus menstruasi. Dengan mekanisme senam menstruasi, dapat menjadi intervensi non-farmakologis yang efektif untuk membantu remaja putri mengatasi siklus menstruasi yang tidak teratur. Senam menstruasi dapat merangsang *hipotalamus* dan *hiposis*, yang mengontrol pelepasan hormone reproduksi seperti *Folice Stimulating Hormone (FSH)* dan *Luteinizing Hormone (LH)*, kedua hormone ini berperan dalam pematangan sel telur dan ovulasi, yang penting untuk siklus menstruasi yang teratur. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Siregar, 2020), melakukan senam secara rutin 3 kali dalam seminggu dengan durasi 30 menit dan dilakukan sore hari, dapat membantu siklus menstruasi dan mengurangi gangguan menstruasi seperti siklus yang tidak teratur, nyeri haid (*dismenore*), serta stres yang berlebihan.

Menurut beberapa penelitian, ada beberapa senam yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi seperti pada penelitian (Agustini et al., 2020) bahwa ada pengaruh senam menstruasi terhadap nyeri haid pada remaja putri kelas VIII dan kelas IX di SMP Pancasila Canggu. Menurut penelitian (Hastuti & Widyaningsih, 2020) menunjukkan bahwa latihan aerobik, atau senam aerobik dengan intensitas sedang secara teratur dapat mengurangi atau mencegah gangguan menstruasi tertentu. Maka dari itu, latihan

aerobik atau senam aerobik dapat digunakan sebagai metode pencegahan untuk mengendalikan *dismenore* dan gangguan menstruasi lainnya. Selain itu menurut penelitian (Hardiyanti et al., 2024) seperti senam aerobik bisa mengurangi tingkat kecemasan saat mengalami menstruasi.

Senam menstruasi memiliki perbedaan yang signifikan dibandingkan dengan jenis senam lainnya, terutama dalam tujuan, gerakan dan manfaat yang diberikan terhadap kesehatan reproduksi perempuan. Senam ini dirancang secara khusus untuk membantu melancarkan siklus menstruasi, mengurangi nyeri haid (*dismenore*), serta meningkatkan sirkulasi darah ke organ reproduksi. Fokus utama dari senam menstruasi yaitu pada relaksasi otot-otot di area panggul, perut, dan punggung bawah yang berperan penting dalam proses menstruasi. Dengan kombinasi gerakan ringan, peregangan serta teknik pernafasan yang mendukung keseimbangan hormon, senam ini dapat membantu mengatasi gangguan menstruasi, termasuk siklus yang tidak teratur. Sementara itu, senam lainnya seperti senam aerobic, yoga atau pilates umumnya bertujuan untuk meningkatkan kebugaran fisik secara keseluruhan. Senam aerobic lebih menekankan pada gerakan dinamis yang meningkatkan daya tahan tubuh, sementara yoga atau pilates lebih berfokus pada fleksibilitas, kekuatan inti, serta keseimbangan mental dan fisik. Meskipun beberapa jenis senam seperti yoga dan aerobic, dapat membantu mengurangi stres dan menyimbangkan hormon, tidak semua jenis senam secara spesifik dirancang untuk memperbaiki siklus menstruasi

Berdasarkan data diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang masalah diatas yaitu “Pengaruh Senam Menstruasi Terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 1 Karanganom.”

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada 14 siswa kelas X dan XI di SMA Negeri 1 Karanganom pada tanggal 18 Desember 2024, didapatkan hasil survey menunjukkan bahwa usia pertama mengalami menstruasi paling banyak terjadi pada usia 11 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja memasuki masa pubertas pada usia tersebut. Berdasarkan waktu terjadinya menstruasi, menunjukkan bahwa 4 orang responden mengalami menstruasi di awal bulan, 5 orang responden mengalami menstruasi di pertengahan bulan, dan 4 orang responden mengalami menstruasi di akhir bulan. Variasi ini menggambarkan bahwa siklus menstruasi setiap individu memiliki pola yang berbeda. Sebagian responden mengalami menstruasi bervariasi, dengan siklus menstruasi <21 hari yaitu 2 orang responden, siklus

menstruasi 21-35 hari sebanyak 11 responden, dan siklus menstruasi >35 hari yaitu 1 responden. Rata-rata siklus menstruasi yang dialami oleh responden yaitu 21-35 hari.

Dari studi pendahuluan diatas, di SMA Negeri 1 Karanganom sebagai lokasi penelitian yaitu terdapat fenomena siklus menstruasi yang beragam, dari 14 siswa kelas X dan XI ditemukan bahwa siklus menstruasi mereka bervariasi dengan 2 siswa memiliki siklus (<21 hari), 11 siswa memiliki siklus normal (21-35 hari), 1 siswa memiliki siklus (>35 hari), variasi ini menunjukkan bahwa tidak semua siswa memiliki siklus menstruasi yang teratur, sehingga penelitian ini relevan untuk mengetahui apakah senam menstruasi dapat membantu meningkatkan keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri. Usia menstruasi pertama yang relatif awal, mayoritas responden pertama kali menstruasi pada usia 11 tahun, menunjukkan bahwa mereka memasuki pubertas lebih awal. Pubertas dini sering dikaitkan dengan perubahan hormonal yang bisa mempengaruhi siklus menstruasi. Waktu terjadinya menstruasi bervariasi di awal, pertengahan, atau akhir bulan. Hal ini menunjukkan bahwa pola menstruasi tidak seragam atau ketidakteraturan dalam pola menstruasi remaja putri.

Banyak remaja putri yang mengabaikan masalah ketidakteraturan siklus menstruasi atau mencoba mengatasinya dengan mengkonsumsi obat pelancar haid tanpa konsultasi medis, jarang berolahraga dan memiliki pola makan yang kurang sehat. Dampaknya meliputi gangguan fisik seperti nyeri haid (*dismenore*), kelelahan serta risiko hormonal. Selain itu, berdampak pada aktivitas sosial, akademik, dan kesehatan mental mereka. Beberapa sekolah telah berupaya meningkatkan kesadaran melalui edukasi kesehatan reproduksi, menganjurkan pola hidup sehat, serta mendorong alternatif non-farmakologi seperti senam menstruasi untuk membantu melancarkan siklus menstruasi secara alami. Upaya ini bertujuan agar remaja putri lebih peduli terhadap kesehatan reproduksi mereka.

Berdasarkan dari fenomena yang terjadi pada siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) dan hasil pemaparan latar belakang tersebut penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Media Audiovisual Senam Menstruasi Terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Karanganom”.

B. Rumusan Masalah

Siklus menstruasi pada perempuan terjadi di setiap bulannya. Akibatnya, siklus menstruasi remaja yang tidak normal yaitu (lebih dari 21 hari) dan menghasilkan lebih banyak darah, yang dapat menyebabkan anemia dan defisiensi besi. Beberapa faktor

yang mempengaruhi siklus menstruasi remaja, yaitu termasuk faktor intrinsik dan ekstrinsik. Faktor intrinsik adalah faktor langsung yang mempengaruhi siklus menstruasi, sedangkan faktor ekstrinsik adalah faktor yang tidak langsung. Ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan terjadinya gangguan siklus menstruasi seperti berat badan, aktivitas fisik, stress, diet, gangguan endokrin, gangguan pendarahan, paparan lingkungan dan kondisi kerja dapat mempengaruhi siklus menstruasi tidak teratur. (Dinda Fitrianingsih et al., 2022)

Wanita yang sering mengalami gangguan siklus menstruasi yang tidak teratur, biasanya memiliki siklus menstruasi yang panjang atau lebih dari 35 hari (*oligomenore*), siklus menstruasi pendek yaitu dari 21 hari (*polimenore*), atau tidak mengalami menstruasi selama 3 bulan berturut-turut (*amenore*). Gangguan menstruasi tersebut dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari dan dapat menimbulkan dampak pada kesehatan reproduksi, seperti gangguan (*polimenore*) yang berhubungan dengan penurunan kesuburan dan keguguran, atau gangguan siklus menstruasi seperti (*oligomenore*) yang menyebabkan penurunan kesuburan atau resiko komplikasi seperti *hyperplasia endometrium*, sedangkan gangguan siklus menstruasi (*amenore*) dapat menyebabkan infertilitas atau resiko *osteoporosis* akibat rendahnya kadar esterogen. (Mustika Dewi & Uswatun Chasanah, 2023)

Dari latar belakang masalah diatas, dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian “Adakah Pengaruh Media Audiovisual Senam Menstruasi Terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Karanganom?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh media audiovisual senam menstruasi terhadap siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Karanganom.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden meliputi usia, usia menarche (usia pertama menstruasi), lama menstruasi, indeks massa tubuh (IMT), dan kebiasaan olahraga.
- b. Mengidentifikasi siklus menstruasi sebelum dilakukan senam menstruasi dan sesudah dilakukan senam menstruasi pada remaja putri.

- c. Menganalisis pengaruh media audiovisual senam menstruasi terhadap siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Karanganom.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian yang dilakukan diharapkan dapat berguna untuk mengetahui secara teoritis bagaimana senam menstruasi berpengaruh bagi siklus menstruasi pada remaja putri serta dapat memberikan kontribusi pengetahuan dalam bidang keperawatan maternitas di bidang kesehatan reproduksi remaja.

2. Manfaat Praktisi

a. Bagi Remaja

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan solusi praktis berupa senam yang mudah dilakukan untuk membantu siklus mestruasi yang tidak teratur dan membantu mengurangi gangguan menstruasi seperti nyeri haid (*dismenore*).

b. Bagi Profesi Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan berguna untuk memberikan rekomendasi intervensi nonfarmakologis (senam menstruasi) untuk membantu remaja dengan siklus menstruasi yang tidak teratur.

c. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan membantu sekolah mengidentifikasi dan menangani permasalahan kesehatan menstruasi yang sering dihadapi oleh siswi.

d. Bagi Puskesmas

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi puskesmas dalam merancang program edukasi dan promosi kesehatan terkait pentingnya senam menstruasi sebagai upaya non-farmakologis untuk mengatasi siklus menstruasi yang tidak teratur pada remaja putri. Selain itu, puskesmas dapat menggunakan senam ini untuk mengembangkan intervensi kesehatan reproduksi yang lebih komprehensif, termasuk penyuluhan kepada remaja, orang tua, dan tenaga kesehatan tentang manfaat senam menstruasi dalam menjaga keseimbangan hormon, mengurangi nyeri haid (*dismenore*).

e. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan menyediakan data dan temuan yang dapat menjadi acuan bagi peneliti berikutnya untuk mengembangkan atau

memperdalam kajian terkait, serta menginovasi strategi baru dalam meningkatkan kesehatan remaja.

E. Keaslian Penelitian

1. Pada penelitian (Nuriaryati, 2023), dengan judul “Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMK N 4 Klaten”. Pada penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMK N 4 Klaten. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan *cross sectional*, teknik statistik analisis bivariat menggunakan *uji chi square*, pengumpulan data dilakukan hanya sekali dalam satu waktu yang bersamaan dan tidak ada tindak lanjut. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan *accidental sampling* dengan jumlah sebanyak 166 responden. Variable dalam penelitian ini adalah status gizi dan siklus menstruasi. Data di analisis menggunakan SPSS diperoleh hasil, penelitian ini diperoleh hasil bahwa rata-rata usia responden 14,92 tahun $\pm 0,51$, dengan usia menarche rata-rata 10,8 tahun $\pm 0,73$. Lama menstruasi responden rata-rata 6,92 hari $\pm 0,85$. Tinggi badan 147,68cm $\pm 3,97$ dan rata-rata berat badan adalah 47,32kg. Sebagian besar responden mempunyai status gizi 69,9% dan siklus menstruasi normal 57,8%. Terdapat hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi di SMK N 4 Klaten ($p- 0,002$, $\alpha < 0,05$).

Perbedaan dengan peneliti sebelumnya yaitu terletak pada variable yang diteliti dimana pada penelitian sekarang variable bebas yaitu senam menstruasi . Penelitian yang dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria siswi remaja putri yang mengalami gangguan siklus menstruasi.

2. Dalam penelitian terbaru yang dilakukan oleh (Latambaga & Kolaka, 2020) (Rosiani et al., 2023), meneliti tentang “Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswa SMA”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan tingkat stress dengan siklus menstruasi pada siswa SMA tahun 2023. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan memakai desain *cross sectional*. Penelitian ini menggunakan teknik sampling *proportionate stratified random sampling* dengan metode pengambilan sampel dimana populasi dibagi ke dalam beberapa kelompok (strata) berdasarkan karakteristik tertentu dan jumlah sampel di ambil secara proporsional sesuai dengan ukuran strata dalam populasi tersebut. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 83 responden siswi kelas X

sampai XI di SMA Negeri 01 Sampang Cilacap. Teknik sampling menggunakan instrument kuesioner yang di isi oleh responden, data dianalisis memakai analisis univariat dan bivariat dengan *uji chi square*. Peneliti menunjukkan bahwa seluruh karakteristik responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 100%, berusia 15 tahun sebanyak 56,6%, kelas XI MIPA sebanyak 32,5%, berat badan 36-40kg sebanyak 41,0%, dan usia menarche 12 tahun sebanyak 30 responden (32,5%). Tingkat stres siswi di SMA Negeri 01 Sampang Cilacap sebagian besar mengalami stres ringan sebanyak 53 responden (36,1%). Siklus menstruasi siswi di SMA Negeri 01 Sampang Cilacap sebagian besar tidak normal yaitu sebanyak 62,7% atau sebanyak 52 responden. Didapatkan penelitian korelasi dengan pengujian statistik memakai *uji chi square*, didapatkan hasil skor *P value* (0,002) dan kurang dari ($P = < 0,005$). Terdapat ada “Hubungan Antara Tingkat Stres Remaja Dengan Siklus Menstruasi di SMA Negeri 01 Sampang Cilacap”.

Perbedaan dengan peneliti sebelumnya yaitu terletak pada variabel yang diteliti, dimana pada penelitian sekarang variabel bebas yaitu senam menstruasi . Dan terdapat perbedaan pada teknik pengambilan sampel yang akan digunakan yaitu menggunakan *proportionate stratified random sampling*.

3. Pada penelitian (Suleman et al., 2023), dengan judul penelitian “Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri”. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN 1 Gorontalo. Peneliti menggunakan desain penelitian dengan *analisis observasional* dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampling dengan *purposive sampling*. Sampel dalam penelitian ini 232 responden yaitu siswi kelas X, XI, XII remaja putri yang sudah mengalami menstruasi ≥ 1 tahun di SMAN 1 Gorontalo. Penelitian menggunakan instrumen berupa kuesioner siklus menstruasi dan lembar observasi hasil pengukuran berat badan dan tinggi badan untuk mengetahui indeks massa tubuh (IMT). Analisis data univariat menggunakan distribusi frekuensi, sedangkan data bivariat dengan menggunakan uji statistik *uji chi square*. Peneliti menunjukkan bahwa rata-rata usia menarche siswi di SMAN 1 Gorontalo pada usia 13 tahun sebanyak 71 orang (30%), kelompok usia menarche 12 tahun sebanyak 68 orang (29%), kelompok usia menarche 14 tahun yaitu sebanyak 36 orang (16%) kelompok usia menarche 11 tahun sebanyak (14%), kelompok usia menarche 10 tahun (9%), dan terakhir kelompok usia menarche 9 tahun yaitu sebanyak (2%). Sebagian besar siswi di

SMAN 1 Gorontalo memiliki siklus menstruasi yang normal (65,5%) dan mendapatkan hasil penelitian bahwa rata-rata responden memiliki siklus menstruasi yang normal (50,7%). Siswi dengan status gizi lebih, sebagian besar mengalami siklus menstruasi yang tidak normal (59,4%), dibandingkan siswi dengan status gizi normal. Sebagian responden dengan status gizi kurang memiliki siklus mestruasi yang normal (58,3%). Pada penelitian ini terdapat bahwa ada hubungan bermakna antara status gizi dengan siklus menstruasi ($p = 0.001$).

Perbedaan dengan peneliti sebelumnya yaitu terletak pada variabel yang diteliti dimana pada penelitian sekarang variabel bebas yaitu senam menstruasi .

4. Studi yang dilakukan oleh (Alonazi et al., 2024), dengan judul “Effectiveness of 8-Week Exercise Programs In Improving Menstrual Characteristics In Female Adolescents In Saudi Arabia”. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas program latihan selama 8 minggu (aerobik, peregangan, dan aerobik plus peregangan), dalam meningkatkan karakteristik menstruasi pada remaja perempuan di Arab Saudi tahun 2024. Penelitian ini menggunakan metode *kuasi-eksperimental*. Teknik sampling menggunakan Skala Penilaian Numerik untuk mengukur nyeri menstruasi, stres, dan sikap. Instrument kuesioner untuk mengukur stres remaja versi pendek dan kuesioner sikap menstruasi pada remaja. Peneliti menunjukkan bahwa dalam penelitian ini 78 responden remaja perempuan sekolah menengah dan sekolah menengah atas rata-rata berusia 17 tahun (IQR 16-17 tahun). Lama menstruasi awal secara signifikan yaitu lebih besar dari ($p = 0,009$), untuk kelompok latihan aerobik ($6,58 \pm 1,03$ hari), diikuti dengan kelompok peregangan ($6,38 \pm 1,13$ hari) dan kelompok aerobik plus peregangan yaitu ($5,62 \pm 1,30$ hari). Peneliti mendapatkan hasil kelompok latihan aerobik yaitu mengalami penurunan yang signifikan dalam rata-rata panjang siklus menstruasi ($p = 0,025$). Kelompok aerobik plus peregangan mengalami penurunan yang paling signifikan yaitu rata-rata skor nyeri haid ($p < 0,0001$), dan skor stres berkurang secara signifikan pada kelompok peregangan ($p < 0,0001$). Terdapat bahwa menggabungkan latihan aerobik dan peregangan secara signifikan yaitu mengurangi nyeri haid, sementara latihan aerobic dapat mengurangi panjang siklus menstruasi dan nyeri.

Perbedaan dengan peneliti sebelumnya yaitu terletak pada variabel yang diteliti dimana pada penelitian sekarang variabel bebas yaitu senam menstruasi . Perbedaan juga terdapat pada metode penelitian yang digunakan yaitu *kuasi-*

eksperimental. Serta lokasi yang akan digunakan untuk penelitian yaitu di Sekolah Menengah Atas (SMA).