

The Effect of Physical Activity towards Menstrual Disorder among Female Students at Faculty of Medicine Universitas Indonesia = Pengaruh Aktivitas Fisik pada Gangguan Menstruasi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia

Viecky Mirsa Putri Betavani, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920554519&lokasi=lokal>

Abstrak

Introduction: Physical activity or exercise releases hormone called endorphins which have impact on hormonal regulation in our body. Endorphins acts as neurotransmitter and also non-specific analgesic and also have a role in gonadotropin-releasing hormone (GnRH) which directly control the secretion of LH and FSH that correlate with menstruation. This study was conducted to investigate the menstrual abnormalities in female students of Faculty of Medicine Universitas Indonesia and whether there is correlation with physical activity level. **Methods:** The collection of the result from this study was using questionnaire for both physical activity and menstrual disorders. For assessing the physical activity level, we used International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). The questionnaire was distributed through social media due to work from home restriction during COVID19 pandemic. 188 participants are students from first until fifth year students of Faculty of Medicine Universitas Indonesia. All the obtained data were analyzed by using IBM SPSS Statistics software. **Results:** There is no significant association between physical activity level (low, moderate, and high physical activity) and menstrual disorders which can be seen from the P value more than 0.05. **Conclusion:** Most prevalent physical activity level that female students of Faculty of Medicine Universitas Indonesia have is low physical activity level. For the menstrual disorders, we proved that menstrual pain (dysmenorrhea) and menstrual blood loss is most prevalent. However, we found no significant association between physical activity level and menstrual disorders.

.....**Pendahuluan:** Aktivitas fisik mengeluarkan hoormon yang disebut endorfin yang memiliki pengarus pada regulasi hormon di tubuh manusia. Endorfin bekerja sebagai neurotransmitter dan analgesik yang tidak spesifik. Selain itu, endorfin didistribusikan ke otak dengan konsentrasi terbanyak di hipotalamus dimana terdapat juga gonadotropin-releasing hormone (GnRH) yang mempunyai peran untuk mengontrol sekresi LH dan FSH yang berperan dalam menstruasi. Studi ini dilakukan untuk menilai gangguan menstruasi dan hubungan dengan tingkat aktivitas fisik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia. **Metode:** Pengambilan hasil data pada studi ini menggunakan kuesioner untuk menilai gangguan menstruasi dan tingkat aktivitas fisik yang menggunakan International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). Kuesioner ini didistribusikan melalui media sosial karena adanya peraturan physical distancing karena pandemi COVID19. Sebanyak 188 mahasiswa FKUI tingkat satu sampai lima menjadi subjek dalam studi ini. Hasil data yang diperoleh dianalisis menggunakan software IBM SPSS Statistics. **Results:** Dari studi ini diperoleh hasil bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara level aktivitas fisik (ringan, sedang, dan tinggi) dan gangguan menstruasi yang dibuktikan dari nilai P value lebih dari 0.05. **Conclusion:** Dari studi ini diketahui bahwa untuk level aktivitas fisik prevalensi terbanyak pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia mempunyai tingkat aktivitas fisik yang rendah. Sedangkan untuk gangguan menstruasi prevalensi terbanyak pada dismenorea dan pendarahan pada menstruasi. Tetapi, tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik dan gangguan menstruasi.