

ABSTRAK

Menstruasi merupakan suatu periode dimana seorang wanita menginjak usia remaja. Menstruasi terjadi adanya pengelupasan dan pengikisan endometrium akibat keluarnya darah dari rahim dan terjadi secara berkala, secara umum wanita mengalami menstruasi selama 3 hingga 7 hari dan memiliki siklus menstruasi ke-21 hingga 35 hari. Proses siklus menstruasi tidak selalu berlangsung normal, dan akan berubah setiap periode menimbulkan menstruasi mengalami gangguan seperti tingkat stres, hormon (LH, progesterone, FSH, estrogen), aktivitas fisik, pola hidup dan pola makan. Aktivitas fisik intens merangsang inhibisi, mengurangi aktivitas GnRH, dan menurunkan level serum estrogen. Hal ini disebabkan adanya gangguan selama siklus menstruasi, menarche tertunda, oligomenore, amenore, dan polimenore. Remaja yang menginjak Sekolah Menengah Atas (SMA) sering terlibat aktivitas pagi hingga sore hari yang mempengaruhi kondisi menstruasi remaja akibat aktivitas sehari-harinya. Tujuan penelitian ini menganalisis nilai nilai MCV, MCH, dan MCHC saat mengalami menstruasi pada remaja putri kategori aktivitas fisik ringan dan berat. Variabel bebas yang digunakan yaitu menstruasi, aktivitas fisik ringan dan berat sedangkan variabel terikat yaitu Nilai MCV, MCH, dan MCHC. Penelitian ini dilakukan pada bulan Januari – April 2024 dan dilakukan di Laboratorium Bakti Analisa Surabaya. Metode observasional analitik menggunakan rancangan *cross sectional*, diambil secara *purposive random sampling* dan di analisis secara statistik menggunakan *uji-t independent* sebagai uji parametrik antara kedua variabel. Hasil yang didapatkan nilai MCV ($p = 0,016$), nilai MCH ($p = 0,028$), nilai MCHC ($p = 0,009$). Kesimpulan bahwa pada nilai MCV, nilai MCH, dan nilai MCHC memiliki perbedaan yang signifikan antara variabel aktivitas fisik ringan dan berat karena $p < 0,05$.

Kata kunci : Menstruasi, Aktivitas Fisik Ringan, Aktivitas Fisik Berat, Nilai MCV, Nilai MCH, Nilai MCHC.

ABSTRACT

Menstruation is a period when a woman reaches adolescence. Menstruation occurs due to peeling and erosion of the endometrium due to the release of blood from the uterus and occurs periodically. In general, women experience menstruation for 3 to 7 days and have a menstrual cycle of 21 to 35 days. The menstrual cycle process does not always take place normally, and will change each period causing menstruation to experience disturbances such as stress levels, hormones (LH, progesterone, FSH, estrogen), physical activity, lifestyle and eating patterns. Intense physical activity stimulates inhibition, reduces GnRH activity, and lowers serum estrogen levels. This is due to disturbances during the menstrual cycle, delayed menarche, oligomenorrhea, amenorrhea, and polymenorrhea. Adolescents entering high school (SMA) are often involved in activities from morning to evening which affect the condition of teenagers' menstruation due to their daily activities. The aim of this study was to analyze the MCV, MCH and MCHC values during menstruation in young women in the categories of light and heavy physical activity. The independent variables used are menstruation, light and heavy physical activity while the dependent variables are MCV, MCH and MCHC values. This research was conducted in January – April 2024 and was carried out at the Bakti Analisa Laboratory in Surabaya. The analytical observational method uses a cross sectional design, taken using purposive random sampling and statistically analyzed using the independent t-test as a parametric test between the two variables. The results obtained were MCV value ($p = 0.016$), MCH value ($p = 0.028$), MCHC value ($p = 0.009$). The conclusion is that the MCV value, MCH value, and MCHC value have a significant difference between light and heavy physical activity variables because $p < 0.05$.

Keyword : *Menstruation, Light Physical Activity, Heavy Physical Activity, MCV Value, MCH Value, MCHC Value.*