

ABSTRAK

Semakin hari semakin banyak wanita yang terjun dalam dunia olahraga dengan menjadi atlet profesional. Sebagai seorang atlet, wanita seringkali mengalami gangguan kesehatan yang tidak akan dialami oleh para atlet pria. Gangguan tersebut adalah gangguan pada sistem reproduksi wanita yang meliputi *delayed menarche*, *oligomenorrhea*, dan *amenorrhea*. Literatur juga menunjukkan bahwa oligomenore lebih umum terjadi pada atlet dibandingkan pada populasi umum.

Jenis penelitian ini adalah survei analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi berasal dari atlet-atlet wanita dari beberapa cabang olahraga di Surabaya. Pengambilan sampel menggunakan teknik *accidental sampling*. Jumlah sampel 95 atlet wanita dari beberapa cabang olahraga. Variabel dependen adalah oligomenorea pada atlet wanita, sedangkan variabel independennya adalah latihan fisik dan diet pada atlet wanita. Alat ukur menggunakan kuesioner berbentuk pilihan dan pertanyaan terbuka. Uji statistik yang digunakan adalah *chi-square* dengan $\alpha=0,05$.

Hasil penelitian didapatkan nilai probabilitas = 0,000 dimana $p < \alpha$ ($0,001 < 0,05$), maka hipotesis penelitian diterima yang artinya ada hubungan antara latihan fisik berat dan diet dengan oligomenorea. Kuatnya hubungan dapat dilihat dari hasil perhitungan koefisien kontingensi, didapatkan nilai C untuk latihan fisik = 0,529 berarti terdapat hubungan yang cukup berarti atau sedang. Dan nilai C untuk diet adalah 0,636 berarti terdapat hubungan yang cukup berarti atau sedang.

Kesimpulan penelitian ini adalah 30,5 % atlet yang melakukan latihan fisik mengalami Oligomenorea dan 30,5 % atlet yang melakukan diet juga mengalami oligomenorea sehingga disimpulkan ada pengaruh latihan fisik dan diet terhadap kejadian oligomenorea pada atlet wanita di Surabaya.

Kata Kunci : oligomenorea, latihan fisik, diet, atlet, wanita

ABSTRACT

Becoming more and more women are entering the world of sport with a professional athlete. As an athlete are common when experiencing a variety of physical disorders due to injury. But, specifically for female athletes often experience health problems that will not be experienced by male athletes. The disorder of the female reproductive system include delayed menarche, oligomenorrhea, and amenorrhea. Menstrual disorders such as oligomenorrhea depends on many factors, including race, genetics, BMI and family history. However, the literature also suggests that oligomenorrhea more common in athletes than in the general population.

This research is analytic survey with cross sectional approach. Populations derived from female athletes from several sports in Surabaya. Sampling using accidental sampling. Number of samples 95 female athletes from several sports. The dependent variable is oligomenorrhoea on female athletes, while variable independent is physical exercise and diet in female athletes. Measuring instruments used questionnaires-choice and open-ended questions. Statistical test used was chi-square with $\alpha = 0.05$,

The results obtained probability value = 0.000 where $p < \alpha$ ($0.000 < 0.05$), the research hypothesis is accepted which means that there is a relationship between heavy physical exercise with oligomenorrhoea. The strength of the relationship can be seen from the calculation of the contingency coefficient, C values obtained for physical exercise = 0.529 means that there is a significant relationship or being. And the value of C to the diet was 0.636 means there is a significant relationship or being.

The conclusion of this study is 30.5% athletes who exercise had oligomenorrhoea and 30.5% experienced athletes who go on a diet also had no effect oligomenorrhoea concluded that physical exercise and diet on the incidence of oligomenorea in female athletes in Surabaya.

Keywords: oligomenorrhoea, physical exercise, diet, athlete, woman