

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN SOMATOTYPE DENGAN KETERATURAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI UNIVERSITAS GADJAH MADA

Erika Intan Yuliana¹, Neni Trilusiana Rahmawati², Nurina Umy Habibah²

ABSTRAK

Latar belakang: Menstruasi tidak teratur sering terjadi pada mahasiswa. Faktor penyebab gangguan tersebut salah satunya kurangnya kadar lemak dalam tubuh yang dipengaruhi oleh aktivitas fisik. Kadar lemak secara tidak langsung dapat dilihat melalui *somatotype*. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian terkait hubungan aktivitas fisik dan *somatotype* dengan keteraturan siklus menstruasi untuk mencegah gangguan reproduksi pada perempuan.

Tujuan: Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dan *somatotype* dengan keteraturan siklus menstruasi pada mahasiswa Universitas Gadjah Mada.

Metode: Penelitian ini adalah penelitian observasional analitik dengan pendekatan *cross-sectional* dengan total subjek sebanyak 58 orang yang diambil dengan teknik *consecutive sampling*. Siklus menstruasi digali melalui kuesioner siklus menstruasi, aktivitas fisik menggunakan kuesioner IPAQ-SF, *somatotype* diperoleh dengan rumus Heath dan Carter. Variabel perancu Status Gizi dengan pengukuran IMT dan asupan makan menggunakan SQ-FFQ. Uji statistik menggunakan *Spearman correlation*, *Kendall-tau*, dan *Cramer's V*.

Hasil: Aktivitas fisik secara keseluruhan memiliki rata-rata sebesar 1107.35 ± 1340.5 MET. Rata-rata *somatotype* mahasiswa adalah *mesomorphic endomorph* (6,2-3,2-2). Subjek yang mengalami menstruasi teratur sebanyak 66,10% (n=39). Tidak terdapat hubungan bermakna antara aktivitas fisik dengan keteraturan siklus ($p=0.608$, $r=0.066$). Tidak terdapat hubungan signifikan antara *somatotype* dengan keteraturan siklus ($p=0.266$).

Kesimpulan: Tidak terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik dan *somatotype* dengan keteraturan siklus menstruasi pada mahasiswa Universitas Gadjah Mada.

Kata kunci: Aktivitas fisik; asupan makan; *somatotype*; ketetapan siklus menstruasi; status gizi.

THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND SOMATOTYPE WITH MENSTRUAL CYCLE REGULARITY IN FEMALE STUDENTS OF UNIVERSITAS GADJAH MADA

Erika Intan Yuliana¹, Neni Trilusiana Rahmawati², Nurina Umy Habibah²

ABSTRACT

Background: Irregular menstrual cycle frequently occur in female students. One of the factors causing these disorders is the lack of fat levels in the body which is influenced by physical activity. Fat levels can indirectly be seen through somatotype. Therefore, it is necessary to conduct research related to the relationship between physical activity and somatotype with the menstrual cycle regularity to prevent reproductive disorders in women.

Objective: The purpose of this study is to determine the relationship between physical activity and somatotype with the menstrual cycle regularity in female students of Universitas Gadjah Mada.

Method: This study in an analytical observational study with a cross-sectional approach with a total of 58 subjects taken by consecutive sampling technique. Menstrual cycle was explored through menstrual cycle questionnaire, physical activity using IPAQ-SF questionnaire, somatotype was obtained by Heath and Carter formula. Confounding variables were nutritional status using BMI measurement and food intake using SQ-FFQ. Statistical tests used Spearman correlation, Kendall-tau, and Cramer's V.

Results: The average of physical activity is 1107.35 ± 1340.5 METs. The average somatotype of female students is mesomorphic endomorph (6,2-3,2-2). Subjects with regular menstruation as much as 66.10% (n=39). There was no significant relationship between physical activity and cycle regularity ($p=0.608$, $r=0.066$). There was no significant relationship between somatotype and cycle regularity ($p=0.266$).

Conclusions: There is no significant relationship between physical activity and somatotype with menstrual cycle regularity in female students of Universitas Gadjah Mada.

Keywords: Dietary intake; menstrual cycle regularity; nutritional status; physical activity; somatotype.