UNIVERSITAS
GADJAH MADA
Hubungan Aktivitas Fisik dan Rasio Lingkar Pinggang Panggul dengan Siklus Menstruasi Remaja Putri
Usia 12-15 Tahun di Kulon Progo, Yogyakarta
Jihan Muna Syahidah, Janatin Hastuti, S.Si., M.Kes., PhD; Dr. dr. Ch. Tri Nuryana, M.Kes
Universitas Gadjah Mada, 2026 | Diunduh dari http://etd.repository.ugm.ac.id/

ABSTRAK

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN RASIO LINGKAR PINGGANG PANGGUL DENGAN SIKLUS MENSTRUASI REMAJA PUTRI USIA 12-15 TAHUN DI KULON PROGO, YOGYAKARTA

Jihan Muna Syahidah[1], Janatin Hastuti[2], Tri Nuryana[3]

Latar belakang: Ketidakteraturan siklus menstruasi merupakan masalah yang umum ditemukan pada remaja putri dan berkaitan dengan berbagai risiko kesehatan, termasuk peningkatan risiko infertilitas. Aktivitas fisik dan obesitas sentral yang diukur melalui Rasio Lingkar Pinggang Panggul (RLPP) diketahui dapat memengaruhi keseimbangan hormonal dan kesehatan reproduksi. Namun, penelitian yang mengkaji hubungan kedua faktor tersebut dengan siklus menstruasi pada remaja putri usia dini di wilayah Kulon Progo masih terbatas.
Tujuan: Menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dan rasio lingkar pinggang panggul dengan keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri usia 12–15 tahun di SMPN 2 Kalibawang, Kulon Progo, Yogyakarta.
Metode: Penelitian observasional analitik dengan rancangan *cross-sectional*. Populasi penelitian adalah remaja putri usia 12–15 tahun di SMPN 2 Kalibawang yang telah mengalami *menarche*, berjumlah 88 subjek, yang diperoleh melalui metode total sampling. Aktivitas fisik diukur menggunakan kuesioner *Physical Activity Questionnaire for Children* (PAQ-C), RLPP diukur secara antropometri dengan nilai ambang batas persentil ke-90 sebesar 0,80, dan data siklus menstruasi dikumpulkan melalui kuesioner yang mencakup panjang siklus, durasi pendarahan, dan volume pendarahan.
Hasil: Sebagian besar subjek memiliki RLPP risiko rendah (90,9%), dengan tingkat aktivitas fisik terbagi antara rendah (51,1%) dan sedang (48,9%). Sebanyak 36,4% subjek memiliki siklus menstruasi tidak teratur. Tidak terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik (p = 0,545) maupun RLPP (p = 0,455) dengan siklus menstruasi. Secara deskriptif, kelompok RLPP risiko tinggi memiliki proporsi ketidakteraturan lebih tinggi (50%) dibanding kelompok risiko rendah (35%).
Kesimpulan: Tidak terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara aktivitas fisik maupun RLPP dengan keteraturan siklus menstruasi, meskipun secara deskriptif RLPP yang lebih tinggi cenderung berkaitan dengan proporsi ketidakteraturan siklus menstruasi yang lebih besar.

Kata kunci: aktivitas fisik**;** rasio lingkar pinggang panggul; remaja putri; siklus menstruasi.

UNIVERSITAS
GADJAH MADA
**Hubungan Aktivitas Fisik dan Rasio Lingkar Pinggang Panggul dengan Siklus Menstruasi Remaja Putri
Usia 12-15 Tahun di Kulon Progo, Yogyakarta**
Jihan Muna Syahidah, Janatin Hastuti, S.Si., M.Kes., PhD; Dr. dr. Ch. Tri Nuryana, M.Kes
Universitas Gadjah Mada, 2026 | Diunduh dari http://etd.repository.ugm.ac.id/

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND WAIST-HIP RATIO WITH MENSTRUAL CYCLE IN ADOLESCENT GIRLS AGED 12-15 YEARS IN KULON PROGO, YOGYAKARTA

Jihan Muna Syahidah[1], Janatin Hastuti[2], Tri Nuryana[3]

Background: Menstrual cycle irregularities are commonly found among adolescent girls and are associated with various health risks, including infertility. Physical activity and central obesity, as measured by the Waist-Hip Ratio (WHR), are recognized factors that may influence hormonal balance and reproductive health. However, research examining these relationships in early adolescents in Kulon Progo remains limited.
Objective: To analyze the relationship between physical activity and waist-hip ratio with menstrual cycle regularity among adolescent girls aged 12-15 years at SMPN 2 Kalibawang, Kulon Progo, Yogyakarta.
Methods: A cross-sectional observational study involving 88 female students at SMPN 2 Kalibawang who had experienced menarche, recruited by total sampling. Physical activity was assessed using the Physical Activity Questionnaire for Children (PAQ-C), WHR was measured anthropometrically with a 90th percentile cut-off of 0.80, and menstrual cycle data were collected via questionnaire covering cycle length, bleeding duration, and blood volume.
Results: Most subjects had a low-risk WHR (90.9%), and physical activity levels were distributed relatively evenly between low (51.1%) and moderate (48.9%), with no subjects classified as having high physical activity. Overall, 63.6% of subjects had a regular menstrual cycle, while 36.4% experienced irregularities. Statistical analysis showed no significant relationship between physical activity and menstrual cycle (p = 0.545), nor between WHR and menstrual cycle (p = 0.455). However, descriptively, subjects in the high-risk WHR group showed a higher proportion of irregular menstrual cycles (50%) compared to the low-risk group (35%).
Conclusion: There was no statistically significant relationship between physical activity or waist-hip ratio and menstrual cycle regularity in adolescent girls aged 12–15 years at SMPN 2 Kalibawang, Kulon Progo. Nevertheless, a descriptive trend suggests that higher WHR may be associated with a greater likelihood of menstrual irregularity.

Keywords: adolescent girls; menstrual cycle; physical activity; waist-hip ratio.