

## ABSTRAK

Tingkat aktivitas fisik berat dapat menyebabkan disfungsi hipotalamus sehingga mempengaruhi sekresi hormon steroid yang mengakibatkan ketidakteraturan siklus menstruasi. Kondisi tersebut merupakan salah satu penyebab terjadinya ketidakteraturan siklus menstruasi pada remaja putri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat aktivitas fisik dengan siklus menstruasi.

Metode penelitian menggunakan desain *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 2 Ngaglik pada tanggal 11 - 12 September dan 2 Oktober 2017 dengan melibatkan 69 responden. Pengambilan sampel dilakukan secara *stratified random sampling*. Data diperoleh dengan cara wawancara terstruktur menggunakan kuesioner siklus menstruasi dan kuesioner *Adolescent Physical Activity Recall Questionnaire* (APARQ). Analisis data menggunakan uji *Chi-Square* dan Koefisien Kontingensi ( $r$ ).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai  $p$ -value yaitu 0,043 yang berarti terdapat hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan siklus menstruasi dan nilai  $r=0,23$  (variabel independen dan dependen memiliki hubungan yang bermakna secara lemah). Nilai RP 1,5 (95% CI 0,992– 2,489) yang berarti secara statistik tingkat aktivitas fisik tidak menunjukkan rasio prevalensi yang signifikan untuk keadaan ketidakteraturan siklus menstruasi.

Kata Kunci : Tingkat aktivitas fisik, Siklus menstruasi

### **ABSTRACT**

*The vigorous physical activities caused the dysfunction of hypothalamus. It influences to the secretion of steroid hormone which effect to irregularity of menstrual cycle. This condition is one of the causes of irregular menstrual cycle in female adolescent. The aim of this research is to find the relationship between the intensity of physical activities and menstrual cycle.*

*The method that used was a cross sectional design. This research was done at SMA Negeri 2 Ngaglik on 11<sup>st</sup> -12<sup>nd</sup> September and 2<sup>nd</sup> October 2017 which involved 69 respondents. The sample collection was done by stratified random sampling. The data was collected by structured interview using menstrual cycle questionnaire and Adolescent Physical Activity Recall Questionnaire (APARQ). The data analysis used Chi-Square test and Coefficients Contingency (r).*

*The result of this research showed that p-value was 0,043, which means there was relationship between the intensity of physical activities and menstrual cycle with  $r=0,23$  (there was low correlation between variables) and PR 1,5 (95% CI 0,992– 2,489) according to statistics, the intensity of physical activities did not show significant prevalence ratio for irregular menstrual cycle.*

*Keyword: Physical activity, menstrual cycle*