

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH TASIKMALAYA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN**

Skripsi, Juni 2022

**Sania Maulida,
NIM : C1814201002**

**Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di
Desa Cibalanarik Kecamatan Tanjungjaya Kabupaten Tasikmalaya**

ABSTRAK

vii + 75 halaman + 4 tabel + 8 lampiran.

Siklus menstruasi merupakan tanda dari proses matangnya organ reproduksi wanita yang dipengaruhi oleh hormon pada tubuh. Siklus menstruasi memiliki hubungan dengan tingkat kesuburan pada wanita. Banyak faktor yang dapat menyebabkan gangguan menstruasi seperti gangguan psikis (stres), gangguan hormon, kehamilan, berat badan yang turun naik drastis, penyakit yang menyertai dan aktivitas fisik yang berlebihan. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada remaja Desa Cibalanarik. Jenis penelitian ini kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian 87 responden dengan teknik *proportionate stratified random sampling*. Uji statistik menggunakan Uji *Chi Square*. Hasil penelitian didapatkan gambaran siklus menstruasi paling banyak tidak normal sebanyak 46 responden (52,9%) dan aktivitas fisik remaja paling banyak sedang dari penggabungan tingkat aktivitas fisik sedang dan besar sebanyak 46 reponden (52,9%). Hasil Uji statistic didapatkan nilai p value 0,000 ($P < 0,05$) artinya ada hubungan antara siklus menstruasi dengan aktifitas remaja putri di Desa Cibalanarik dan OR nilai sebesar 19,5 yang berarti remaja putri yang melakukan aktifitas fisik ringan dan sedang memiliki kecenderungan mengalami siklus menstruasi normal sebesar 19,5 atau 19 kali lebih besar dibandingkan dengan remaja putri yang tidak melakukan aktifitas fisik atau melakukan aktifitas fisik yang tergolong berat. Disarankan bagi remaja putri untuk melakukan aktivitas fisik sesuai dengan kemampuan tubuh dan tidak berlebihan agar dapat memperkecil kemungkinan terjadinya ketidakteraturan pada siklus menstruasi.

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Siklus Menstruasi, Remaja Putri
Perpustakaan : 49 (2008-2018)

**TASIKMALAYA MUHAMMADIYAH UNIVERSITY
FACULTY OF HEALTH
NURSING SCIENCE STUDY PROGRAM**

Thesis, June 2022

Sania Maulida, NIM : C1814201002

The Correlation between The Physical Activity with The Menstrual Cycle in Adolescents Girls at Cibalanarik Village, Tanjungjaya District, Tasikmalaya Regency

ABSTRACT

vii + 75 pages + 4 tables + 8 attachments

The menstrual cycle is a sign of the maturing process of the female reproductive organs which is influenced by hormones in the body. The menstrual cycle has a relationship with the level of fertility in adolescent. Many factors can cause menstrual disorders such as psychological disorders (stress), hormonal disorders, pregnancy, drastic weight loss, accompanying diseases and excessive physical activity. This study aims to identify the relationship between physical activity and the menstrual cycle in adolescents girls in Cibalanarik Village. This type of research is quantitative with a cross sectional approach. The research sample was 87 respondents using proportionate stratified random sampling technique. Statistical test using Chi Square Test. The results showed that the most normal menstrual cycle descriptions were 46 respondents (52.9%) and the most moderate adolescent physical activity from the combination of moderate and large physical activity levels were 46 respondents (52.9%). The results of the statistical test obtained a p value of 0.000 ($P < 0.05$), meaning that there was a relationship between the menstrual cycle and the activities of adolescent girl in Cibalanarik Village and the OR value of 19.5 which means that adolescent girl who do light and moderate physical activity have a tendency to cycle. Normal menstruation is 19.5 or 19 times greater than that of adolescent girl who do not do physical activity or do physical activity that is classified as heavy. It is recommended for adolescent girl to do physical activity according to the body's ability and not excessive in order to minimize the possibility of irregularities in the menstrual cycle.

Keyword : Menstrual Cycle, Physical Activity, adolescent girls

Library : 49 (2008-2018)