

HUBUNGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI

Ari Wahyudi Putra¹, Dewi Puspita²

^[1] Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, 55183, Indonesia.

^[2] Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, 55183, Indonesia.

*E-mail: ariaputra140996@gmail.com

Abstrak

Latar belakang: Siklus menstruasi normal pada wanita berlangsung 24-35 hari. Ketidakteraturan siklus menstruasi salah satunya dipengaruhi oleh aktivitas fisik berat. Hal ini berkaitan dengan para mahasiswa yang melakukan aktivitas dengan intensitas berat tanpa memperhatikan lama dan pola siklus menstruasi serta tipe, durasi, dan frekuensi aktivitas fisik juga harus menjadi perhatian karena dapat mempengaruhi siklus menstruasi.

Tujuan Penelitian: Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada mahasiswa.

Metode Penelitian: Teknik pengumpulan data menggunakan metode *total sampling*. Jenis penelitian yang dilakukan yaitu analitik observasional dan rancangan penelitian *cross-sectional*. Sampel penelitian sebanyak 89 mahasiswa berusia 19-23 tahun. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner *IPAQ* dan kalender menstruasi. Uji Statistik yang digunakan adalah korelasi input Person *Chi-square* dengan interpretasi nilai *likelihood ratio*.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa hubungan tingkat aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada mahasiswa didapatkan nilai *likelihood ratio* Asimp.Sig = 0,828 > p = 0,05.

Kesimpulan: Tidak terdapat hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada mahasiswa, dapat diartikan pula bahwa tingkat aktivitas fisik tidak mempunyai korelasi dengan siklus menstruasi yang dialami seorang wanita.

Kata Kunci: *Tingkat aktivitas fisik, Siklus menstruasi*

THE CORRELATION LEVEL OF PHYSICAL ACTIVITY WITH MENSTRUAL CYCLE OF STUDENT

Ari Wahyudi Putra¹, Dewi Puspita²

^[1] *Studen From School Of Nursing, University of Muhammadiyah
Yogyakarta, 55183, Indonesia.*

^[2] *Lecturer From School Of Nursing, University of Muhammadiyah
Yogyakarta, 55183, Indonesia.*

*E-mail: ariaputra140996@gmail.com

Abstract

Background: *Regular menstrual cycles in women are 24-35 days. One of the menstrual cycle irregularities is influenced by heavy physical activity. This is related to students who carry out physical activity with heavy intensity regardless of the length and pattern of the menstrual cycle and the type, duration, and frequency of physical activity must also be a concern because it can affect the menstrual cycle.*

Research Purposes: *This study aimed to investigate the correlation between level of physical activity with the menstrual cycle of students.*

Research Method: *The data collection technique used the total sampling method. The type of research was observational analytic and cross-sectional research design. The study sample consisted of 89 students aged 19-25 years. The research instrument used the IPAQ questionnaire and menstrual calendar. The statistic test used is the correlation of Person Chi-square input with an interpretation of the value of the likelihood ratio.*

Results: *The results of this study showed that the correlation between level of physical activity with the menstrual cycle of students obtained the value of likelihood ratio $Asimp.Sig = 0.828 > p = 0.05$.*

Conclusion: *There is no relationship between the level of physical activity with the menstrual cycle in students, it can also be interpreted that the level of physical activity does not have the coherence with the menstrual cycle experienced by a woman.*

Keywords: *Level of physical activity, Menstrual cycle*