

ABSTRAK

Salsadiva Zahwa Andiny: Hubungan Aktivitas Fisik dan Status Gizi dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di SMAN 5 Pematangsiantar. Skripsi. Fakultas Teknik. Universitas Negeri Medan. 2025.

Ketidakteraturan siklus menstruasi merupakan permasalahan umum yang dialami oleh remaja putri dan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk aktivitas fisik dan status gizi. Gangguan pada siklus menstruasi tidak hanya berdampak pada kesehatan reproduksi, tetapi juga meningkatkan risiko penyakit seperti infertilitas dan kanker rahim. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dan status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN 5 Pematangsiantar.

Penelitian ini dilakukan di SMAN 5 Pematangsiantar pada bulan November 2024 sampai Januari 2025. Penelitian ini menggunakan desain observasional analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel terdiri dari 90 siswi berusia 15–18 tahun yang diambil secara *purposive sampling* dari enam kelas yang direkomendasikan oleh pihak sekolah. Data aktivitas fisik diperoleh melalui kuesioner *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ), status gizi diukur menggunakan IMT/U berdasarkan pengukuran berat dan tinggi badan, sedangkan siklus menstruasi ditentukan dari catatan tanggal menstruasi selama dua bulan. Teknik analisis data menggunakan deksripsi data dan uji korelasi *Rank Spearman*.

Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi, dengan nilai koefisien korelasi yaitu $r = -0,234$ dan $p\text{-value} = 0,027 (<0,05)$. Nilai r menunjukkan bahwa hubungan antara variabel aktivitas fisik dan siklus menstruasi bersifat lemah dan memiliki arah negatif. Artinya, semakin tinggi tingkat aktivitas fisik, maka siklus menstruasinya semakin tidak normal. Sementara itu, status gizi tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan siklus menstruasi, diperoleh hasil koefisien korelasi yaitu $r = 0,200$ dan $p\text{-value} = 0,059 (>0,05)$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN 5 Pematangsiantar.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Remaja Putri, Siklus Menstruasi, Status Gizi

ABSTRACT

Salsadiva Zahwa Andiny: *The Relationship between Physical Activity and Nutritional Status with Menstrual Cycle in Adolescent Girls at SMAN 5 Pematangsiantar*. Thesis. Faculty Of Engineering. State University of Medan. 2025.

Irregular menstrual cycles are a common issue experienced by adolescent girls and can be influenced by various factors, including physical activity and nutritional status. Disruptions in the menstrual cycle not only affect reproductive health but also increase the risk of diseases such as infertility and cervical cancer. This study aims to analyze the relationship between physical activity and nutritional status with the menstrual cycle among adolescent girls at SMAN 5 Pematangsiantar.

The study was conducted at SMAN 5 Pematangsiantar from November 2024 to January 2025, using an analytical observational design with a cross-sectional approach. The sample consisted of 90 female students aged 15–18 years, selected through purposive sampling from six classes recommended by the school. Physical activity data were collected using the Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ), nutritional status was measured using BMI-for-age (BMI/A) based on body weight and height, while menstrual cycle data were obtained from menstrual date records over two months. Data analysis techniques included descriptive statistics and Spearman Rank correlation test.

The results of this study indicate a negative and significant relationship between physical activity and the menstrual cycle, with a correlation coefficient of $r = -0.234$ and a p-value of 0.027 (<0.05). The r-value shows that the relationship between physical activity and the menstrual cycle is weak and negative. This means that the higher the level of physical activity, the more abnormal the menstrual cycle. Meanwhile, nutritional status does not have a significant relationship with the menstrual cycle, with a correlation coefficient of $r = 0.200$ and a p-value of 0.059 (>0.05). Therefore, it can be concluded that there is a significant relationship between physical activity and the menstrual cycle among female adolescents at SMAN 5 Pematangsiantar.

Keywords: Physical Activity, Adolescent Girls, Menstrual Cycle, Nutritional Status