

## **ABSTRACT**

### **THE CORRELATION BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND MENSTRUAL CYCLE IN FEMALE ADOLESCENTS**

**RAHEL DOLOK SERIBU**  
**202102029**

*A normal menstrual cycle can occur when individuals maintain physical activity appropriate to their condition. Based on observations at SMA Hang Tuah 4 Surabaya, some female students who performed light physical activity experienced irregular menstrual cycles, while those who engaged in moderate to vigorous activity tended to have normal cycles. This study aimed to analyze the correlation between physical activity and menstrual cycles among adolescent girls. A correlational study with a cross-sectional approach was used. Population consisted of 11th-grade female students at SMA Hang Tuah 4 Surabaya who met the inclusion criteria. A total of 82 respondents were selected using proportional random sampling. Physical activity was measured using the long version of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) in Indonesian, and menstrual cycles were assessed using a menstrual cycle questionnaire. Results showed that 71% of respondents had moderate physical activity and 57% had normal menstrual cycles. Spearman rank correlation test showed a significant correlation between physical activity and menstrual cycles ( $p = 0.016$ ) with a correlation coefficient of 0.265, indicating a low but positive correlation. Schools are encouraged to guide students in maintaining appropriate levels of physical activity, use school facilities to support active lifestyles, and ensure adequate nutritional intake.*

**Keywords :** *Physical Activity, Menstrual Cycle, Female Adolescents*

## ABSTRAK

### HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI

(Di SMA Hang Tuah 4 Surabaya)

**RAHEL DOLOK SERIBU**

**202102029**

Siklus menstruasi yang normal bisa terjadi bila seseorang memiliki pengaturan aktivitas fisik yang sesuai dengan kondisi tubuhnya. Berdasarkan fenomena yang ditemukan di SMA Hang Tuah 4 Surabaya, terdapat remaja putri yang melakukan aktivitas fisik ringan mengalami siklus menstruasi yang tidak normal sedangkan remaja putri yang melakukan aktivitas fisik sedang hingga berat mengalami siklus menstruasi yang normal. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada remaja putri. Jenis penelitian yang digunakan studi korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian adalah remaja putri kelas XI di SMA Hang Tuah 4 Surabaya yang memenuhi kriteria inklusi. Responden berjumlah 82 dengan menggunakan teknik *proportional random sampling*. Pengukuran aktivitas fisik dinilai dengan IPAQ (*International Physical Activity Questionnaire*) versi panjang dalam bahasa Indonesia dan siklus menstruasi dinilai menggunakan kuesioner siklus menstruasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 71% responden memiliki aktivitas fisik sedang dan sebanyak 57% responden mengalami siklus menstruasi normal. Hubungan kedua variabel dinilai menggunakan uji korelasi *rank spearman* dengan nilai  $p=0,016$  yang berarti ada hubungan antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada remaja putri, koefisien korelasi 0,265 kekuatan hubungan rendah dengan arah positif. Pihak sekolah dapat menghimbau remaja putri untuk mempertahankan pengaturan aktivitas fisik yang sesuai kondisi tubuhnya, memanfaatkan fasilitas disekolah untuk meningkatkan aktivitas fisik dan memperhatikan asupan nutrisi yang cukup.

**Kata Kunci :** Aktivitas Fisik, Siklus Menstruasi, Remaja Putri