

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN INDEKS MASSA TUBUH DENGAN  
SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI PROGRAM STUDI  
S1 KEBIDANAN FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS ANDALAS**



Skripsi

Diajukan ke Program Studi S1 Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas  
Andalas untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Mendapatkan Gelar Sarjana  
Kebidanan

Oleh :

**RAHMIATI**  
No. BP 1910333004

Pembimbing :

Rafika Oktova, SST., M.Keb  
Fitrayeni, SKM, M.Biomed

**PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN  
DEPARTEMEN KEBIDANAN  
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS ANDALAS  
PADANG 2023**

## ABSTRACT

### **THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND BODY MASS INDEX WITH THE MENSTRUAL CYCLE IN STUDENTS OF MEDICINE STUDY PROGRAM FACULTY OF MEDICINE ANDALAS UNIVERSITY**

By

**Rahmiati, Rafika Oktova, Fitrayeni, Bobby Indra Utama, Abdiana,  
Feri Anita Wijayanti**

Menstruation is a physiological event that occurs in the reproductive organs of women which can indicate the occurrence of ovulation or anovulation and affect female infertility. Globally, as many as 80% of world women experience irregular menstrual cycles. In Indonesia, the prevalence of irregular menstrual cycles is 68%. There are several factors that can affect the menstrual cycle, such as physical activity and body mass index. This study aims to determine the relationship between physical activity and body mass index with the menstrual cycle in female students of the Midwifery Study Program, Faculty of Medicine, Andalas University.

This study used a cross-sectional design which was carried out at the Bachelor of Midwifery Study Program, FK Unand in June 2023. The population in this study was midwifery female students class of 2022, totaling 97 people. The number of samples is 54 female students. Sampling technique with purpose sampling. Univariate and bivariate data analysis using the chi square test ( $p < 0.05$ )

The results showed that 51.9% of students experienced menstrual cycle disorders, 48.1% had moderate activity, 38.9% had a body mass index in the overweight category. Bivariate analysis showed that there was a relationship between physical activity ( $p = 0.000$ ) and the menstrual cycle, but there was no relationship between body mass index ( $p = 0.102$ ) and the menstrual cycle.

There is a significant relationship between physical activity and the menstrual cycle and there is no relationship between body mass index and the menstrual cycle in S1 Midwifery students, Faculty of Medicine, Andalas University. Suggestions in this study are to encourage female students to do physical activity so that the menstrual cycle can be regular.

**Keywords:** Menstrual cycle, physical activity, body mass index, female students

## ABSTRAK

### HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN INDEKS MASSA TUBUH DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS ANDALAS

Oleh

**Rahmiati, Rafika Oktova, Fitriyani, Bobby Indra Utama, Abdiana,  
Feri Anita Wijayanti**

Menstruasi merupakan peristiwa fisiologis yang terjadi pada organ reproduksi wanita yang dapat menandakan terjadinya ovulasi atau anovulasi dan berpengaruh terhadap infertilitas wanita. Secara global sebanyak 80% wanita dunia mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur. Di Indonesia prevalensi siklus menstruasi yang tidak teratur sebanyak 68%. Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi, seperti aktivitas fisik dan indeks massa tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dan indeks massa tubuh dengan siklus menstruasi pada mahasiswa Program Studi S1 Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.

Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* yang dilakukan di Prodi S1 Kebidanan FK Unand pada bulan Juni 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa kebidanan angkatan 2022 yang berjumlah 97 orang. Jumlah sampel yaitu 54 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel dengan *purpose sampling*. Analisis data secara univariat dan bivariat menggunakan uji *chi square* ( $p < 0,05$ )

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 51,9% mahasiswa mengalami gangguan siklus menstruasi, 48,1% memiliki aktivitas sedang, 38,9% memiliki indeks massa tubuh dengan kategori *overweight*. Analisis bivariat menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik ( $p = 0,000$ ) dengan siklus menstruasi, namun tidak terdapat hubungan antara indeks massa tubuh ( $p = 0,102$ ) dengan siklus menstruasi.

Terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi dan tidak terdapat hubungan antara indeks massa tubuh dengan siklus menstruasi pada mahasiswa S1 Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. Saran dalam penelitian ini yakni menganjurkan mahasiswa untuk melakukan aktifitas fisik sehingga siklus menstruasi dapat teratur.

**Kata Kunci** : Siklus menstruasi, Aktivitas fisik, Indeks massa tubuh, Mahasiswa