

**HUBUNGAN INTENSITAS AKTIVITAS FISIK DENGAN
SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**



Skripsi

**Diajukan ke Fakultas Kedokteran Universitas Andalas sebagai
Pemenuhan Salah Satu Syarat untuk Mendapatkan
Gelar Sarjana Kedokteran**

Oleh:

HANIFAH EMILIA SALWI

NIM : 2010312067

Dosen Pembimbing :

Prof. Dr. dr. Afriwardi, S.H, M.A, Sp.KO.Subsp.APK(K)

dr. Tuti Handayani, Sp.Rad(K)

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS ANDALAS
PADANG**

2024

ABSTRACT

RELATIONSHIP BETWEEN INTENSITY OF PHYSICAL ACTIVITY AND MENSTRUAL CYCLE OF COLLEGE STUDENTS OF SPORT SCIENCE FACULTY AT PADANG STATE UNIVERSITY

By

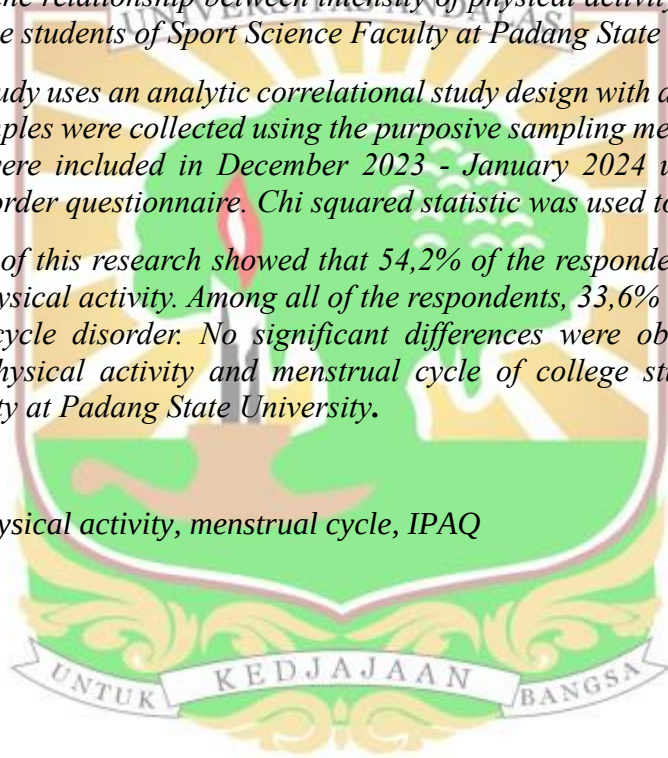
**Hanifah Emilia Salwi, Afriwardi, Tuti Handayani, Yose Ramda Ilhami,
Biomechy Oktomaliao Putri, Zurayya Fadila**

Physical activity is described as any movement of body that generated by skeletal muscles which require energies. Low-moderate intensity of physical activity is beneficial to improve health. High intensity exercise can cause menstrual cycle disorders caused by energy imbalance and suppression of GnRH. This research aims to know the relationship between intensity of physical activity and menstrual cycle of college students of Sport Science Faculty at Padang State University.

This study uses an analytic correlational study design with a cross-sectional study. The samples were collected using the purposive sampling method. Data from 131 women were included in December 2023 - January 2024 using IPAQ and menstrual disorder questionnaire. Chi squared statistic was used to test this study.

Result of this research showed that 54,2% of the respondents have a high intensity of physical activity. Among all of the respondents, 33,6% of them suffered a menstrual cycle disorder. No significant differences were observed between intensity of physical activity and menstrual cycle of college students of Sport Science Faculty at Padang State University.

Keywords: Physical activity, menstrual cycle, IPAQ



ABSTRAK

HUBUNGAN INTENSITAS AKTIVITAS FISIK DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI PADANG

Oleh

**Hanifah Emilia Salwi, Afriwardi, Tuti Handayani, Yose Ramda Ilhami,
Biomechy Oktomalia Putri, Zurayya Fadila**

Aktivitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang dihasilkan otot rangka dan membutuhkan energi. Aktivitas fisik dengan intensitas yang ringan hingga sedang berperan untuk meningkatkan kesehatan tubuh. Tetapi ketika dilakukan dengan intensitas yang tinggi, siklus menstruasi pada wanita dapat terganggu. Hal ini disebabkan oleh adanya ketidakseimbangan energi sehingga menyebabkan supresi GnRH. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan intensitas aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional dengan pendekatan studi *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel adalah *purposive sampling* dengan total sampel 131 sampel yang telah sesuai kriteria inklusi dan eksklusi. Penelitian dilakukan pada bulan Desember 2023 – Januari 2024 menggunakan kuesioner IPAQ dan gangguan menstruasi. Hasil data dianalisis dengan uji *chi-square*.

Hasil penelitian ini menunjukkan 54,2% responden mengalami intensitas aktivitas fisik tinggi. Responden dengan gangguan menstruasi didapatkan sebanyak 33,6%. Hasil analisis intensitas aktivitas fisik dengan siklus menstruasi didapatkan nilai $p = 0,424$ ($p\text{-value} > 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Kata Kunci: Aktivitas fisik, siklus menstruasi, IPAQ