

ABSTRAK

Nama : Fakhri Faadillah Djashar (1102019073)
Program Studi : Fakultas Kedokteran Umum
Judul Skripsi : Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi
Pelajar Kelas XI SMA Kharisma Bangsa dan Tinjauannya
Menurut Pandangan Islam

Pendahuluan: Menstruasi adalah pertanda seorang wanita telah memasuki masa pubertas. Gangguan siklus Menstruasi merupakan masalah yang cukup sering dialami oleh remaja. Siklus menstruasi yang tidak teratur dapat disebabkan oleh berbagai faktor salah satunya aktivitas fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara aktivitas fisik dan siklus menstruasi pada pelajar kelas XI SMA Kharisma Bangsa dan tinjauannya menurut pandangan islam.

Metode: Jenis penelitian ini adalah analitik dengan pendekatan cross sectional dan cara penetapan sampel adalah total sampling. Sampel pada penelitian ini adalah siswi kelas XI SMA Kharisma Bangsa dengan total 44 siswi. Pengambilan data dilakukan dengan kuesioner.

Hasil: Pada penelitian ini hanya 32 responden yang sesuai dengan kriteria inklusi penelitian. Dari hasil analisa statistik didapatkan sebanyak 5 (15.6%) responden dengan aktivitas fisik ringan memiliki siklus menstruasi yang teratur. Sedangkan 13 (40.6%) responden dengan aktivitas fisik sedang dan 3 (9.4%) responden dengan aktivitas fisik berat memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur. Hasil uji Chi-Square didapatkan hasil p-value 0.045 (<0.05) yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada pelajar kelas XI SMA Kharisma Bangsa.

Kesimpulan: Terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi. Aktivitas fisik dapat mempengaruhi ketidakteraturan siklus menstruasi. Maka dari itu disarankan untuk memperhatikan jenis dan durasi aktivitas fisik yang akan dilakukan.

Kata Kunci: Aktivitas fisik, siklus menstruasi, pelajar

ABSTRACT

Name : Fakhri Faadillah Djashar (1102019073)
Study Program : Medicine
Title : The Relationship between Physical Activity and Menstrual Cycle 11th Grade Student of Kharisma Bangsa High School and its Review According to Islamic Views

Introduction: Menstruation is a sign that a woman has entered puberty. Menstrual cycle disorders are a problem that is quite often experienced by adolescents. Irregular menstrual cycles can be caused by various factors, one of which is physical activity. This study aims to find out whether there is a relationship between physical activity and menstrual cycle in 11th grade students of Kharisma Bangsa High School and its review according to islamic views.

Method: This type of research is analytical with a cross-sectional approach and the way of determining the sample is total sampling. The sample in this study was a 11th grade student of Kharisma Bangsa High School with a total of 44 students. Data collection is carried out by questionnaires.

Results: In this study, only 32 respondents fit the research inclusion criteria. From the results of statistical analysis, 5 (15.6%) respondents with light physical activity had a regular menstrual cycle. Meanwhile, 13 (40.6%) respondents with moderate physical activity and 3 (9.4%) respondents with heavy physical activity had irregular menstrual cycles. The results of the Chi-Square test obtained a p-value of 0.045 (<0.05) which showed a significant relationship between physical activity and the menstrual cycle in 11th grade students of Kharisma Bangsa High School.

Conclusion: There is a significant relationship between physical activity and the menstrual cycle. Physical activity can affect menstrual cycle irregularities. Therefore, it is recommended to pay attention to the type and duration of physical activity to be carried out.

Keywords: Physical activity, menstrual cycle, student