

ABSTRAK

Nama : Putri Handayani
Program Studi : Kedokteran Umum
Judul Skripsi : Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola Makan Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran YARSI Angkatan 2023 Dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam

Latar Belakang: Masa remaja adalah periode dengan banyak perubahan, termasuk perubahan fisik, emosional, dan kematangan reproduksi seperti menstruasi. Siklus menstruasi dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk pola makan dan aktivitas fisik. Pola makan yang tidak sehat, seperti sering mengonsumsi junk food, dapat mengganggu keseimbangan hormon. Aktivitas fisik yang terlalu berat juga dapat memengaruhi hormon reproduksi. Selain itu, gizi yang tidak seimbang dan stres juga dapat menjadi penyebab gangguan siklus menstruasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pola makan dan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2023. Penelitian ini juga membahas pola hidup sehat dalam pandangan Islam.

Metodologi: Penelitian menggunakan desain cross-sectional dengan 70 mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2023 sebagai sampel purposive. Data dikumpulkan melalui kuesioner daring dan dianalisis menggunakan uji Chi-square.

Hasil: Sebagian besar responden melakukan aktivitas fisik intensitas sedang (75,4%) dan memiliki pola makan tidak sehat (64,4%). Mayoritas (65,8%) memiliki siklus menstruasi normal, sementara 28,8% mengalami polimenorea dan 5,5% oligomenorea. Uji Chi-square menunjukkan tidak ada hubungan signifikan antara aktivitas fisik ($p = 0,674$) dan pola makan ($p = 0,18$) dengan siklus menstruasi.

Simpulan: Sebagian besar responden memiliki siklus menstruasi normal meski dengan pola makan kurang sehat dan aktivitas fisik sedang. Tidak ditemukan hubungan signifikan antara pola makan atau aktivitas fisik dengan siklus menstruasi ($p > 0,05$). Islam menekankan pentingnya menjaga pola hidup sehat untuk mendukung kesehatan fisik dan ibadah.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Pola Makan, Remaja Putri, Siklus Menstruasi, Islam

ABSTRACT

Name : Putri Handayani
Study Program : Medicine
Thesis Title : The Relationship Between Physical Activity and Dietary Patterns With Menstrual Cycles Among Female Medical Students of YARSI University Class of 2023 and Its Review from an Islamic Perspective

Background: *Adolescence is a period of many changes, including physical, emotional, and reproductive maturity such as menstruation. The menstrual cycle is affected by a variety of factors, including diet and physical activity. An unhealthy diet, such as frequent junk food consumption, can disrupt hormonal balance. Physical activity that is too strenuous can also affect reproductive hormones. In addition, unbalanced nutrition and stress can also be the cause of menstrual cycle disorders. This study aims to determine the relationship between diet and physical activity with the menstrual cycle in female students of the Faculty of Medicine, YARSI University Class of 2023. This research also discusses a healthy lifestyle in the Islamic view.*

Methodology: *The study used a cross-sectional design with 70 female students of the Faculty of Medicine, YARSI University class of 2023 as a purposive sample. Data were collected through an online questionnaire and analyzed using the Chi-square test according to the principles of research ethics.*

Results: *Most respondents did moderate intensity physical activity (75.4%) and had an unhealthy diet (64.4%). The majority (65.8%) had a normal menstrual cycle, while 28.8% experienced polymenorrhea and 5.5% oligomenorrhea. Chi-square test showed no significant relationship between physical activity ($p = 0.674$) and diet ($p = 0.18$) with menstrual cycle.*

Conclusion: *Most of the respondents had a normal menstrual cycle even with an unhealthy diet and moderate physical activity. No significant relationship was found between diet or physical activity with menstrual cycle ($p > 0.05$). Islam emphasizes the importance of maintaining a healthy lifestyle to support physical health and worship.*

Keywords: *Physical Activity, Dietary Patterns, Adolescent Girls, Menstrual Cycle, Islamic Culture*