

Nama : ZhafiraLaysyahFitriani

NIM : 1052221032

Judul : Hubungan Aktivitas Fisik dan Status Gizi terhadap Siklus Menstruasi Remaja Putri di SMK Trampil Jakarta Timur Tahun 2026

Abstrak

Latar belakang: Siklus menstruasi merupakan salah satu indikator kesehatan reproduksi remaja. Ketidakteraturan siklus menstruasi dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya aktivitas fisik dan status gizi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dan status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMK Trampil Jakarta Timur. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* dengan jumlah 60 responden. Pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Data aktivitas fisik diperoleh menggunakan kuesioner, status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT), dan siklus menstruasi berdasarkan kuesioner. Analisis data menggunakan uji *Chi-Square*. **Hasil:** Sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik berat sebanyak 32 responden (53,3%), status gizi normal sebanyak 26 responden (43,3%), dan siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 33 responden (55,0%). Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi dengan $p\text{-value} = 0,023$ ($p < 0,05$), sedangkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan siklus menstruasi dengan $p\text{-value} = 0,291$ ($p > 0,05$). **Kesimpulan:** Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi, sedangkan status gizi tidak berhubungan dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMK Trampil Jakarta Timur.

Kata kunci: aktivitas fisik, status gizi, siklus menstruasi, remaja putri.

Daftar Pustaka : (2020-2025)

Name: Zhafira Laysyah Fitriani

NIM: 1052221032

Title: *The Relationship between Physical Activity and Nutritional Status with Menstrual Cycle among Adolescent Girls at SMK Trampil Jakarta Timur 2026*

ABSTRACT

Background: The menstrual cycle is one of the indicators of reproductive health among adolescents. Irregular menstrual cycles can be influenced by various factors, including physical activity and nutritional status. This study aimed to determine the relationship between physical activity and nutritional status with the menstrual cycle among adolescent girls at SMK Trampil Jakarta Timur. **Methods:** This study used a cross-sectional design involving 60 respondents. The sampling technique used was total sampling. Physical activity data were collected using a questionnaire, nutritional status was determined based on Body Mass Index (BMI), and menstrual cycle data were obtained through a questionnaire. Data were analyzed using the Chi-Square test. **Results:** Most respondents had a high level of physical activity, totaling 32 respondents (53.3%), normal nutritional status, totaling 26 respondents (43.3%), and irregular menstrual cycles, totaling 33 respondents (55.0%). There was a significant relationship between physical activity and menstrual cycle ($p\text{-value} = 0.023$; $p < 0.05$), while there was no significant relationship between nutritional status and menstrual cycle ($p\text{-value} = 0.291$; $p > 0.05$). **Conclusion:** There was a relationship between physical activity and menstrual cycle, while nutritional status was not significantly associated with menstrual cycle among adolescent girls at SMK Trampil Jakarta Timur.

Keywords: *physical activity, nutritional status, menstrual cycle, adolescent girls.*

References : (2020-2025)