

ABSTRAK

MAR'ATUS SHOLEHA NIM 21153010015 Program Studi S1 Kebidanan	Dosen Pembimbing Prof.Dr.Bdn.Zakkiyatus Zainiyah, M. Keb NIDN: 0704127802
HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN POLA MAKAN DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI	
ABSTRAK Siklus menstruasi adalah jarak antara mulainya menstruasi yang lalu dan mulainya menstruasi berikutnya. Panjang siklus menstruasi yang normal atau dianggap sebagai siklus yang klasik ialah 28 hari. Hanya ada 10-15% wanita memiliki siklus 28 hari. Setelah melakukan penelitian pendahuluan di MA Sayid Ali masih ditemukannya adanya remaja putri yang mengalami siklus menstruasi tidak teratur di MA Sayyid Ali Geger 50%. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis hubungan aktivitas fisik dan pola makan dengan siklus menstruasi pada remaja di MA Sayyid Ali Geger. Desain penelitian analitik dengan pendekatan <i>cross sectional</i>. Variabel independen aktivitas fisik dan pola makan, variabel dependent siklus menstruasi. Jumlah populasi yang digunakan yaitu 50 siswi dan sampel yang diambil 45 siswi, tempat penelitian dilaksanakan di MA sayyid Ali Geger dan penelitian ini dilaksanakan bulan Juli 2025. Teknik pengambilan sampel menggunakan <i>simple random sampling</i> dengan instrumen yang digunakan berupa kuersioner, menggunakan uji statistik <i>Rank Spearman</i>. Berdasarkan hasil penelitian pola aktivitas siswi seluruhnya siswi dengan pola aktivitas sedang siklus menstruasinya tidak normal dengan hasil uji statistik <i>Spearman Rank</i> nilai Sig (2 - <i>tailed</i>) sebesar 0,002 yang artinya ($p < 0,05$) dapat disimpulkan terdapat hubungan pola aktivitas dengan siklus menstruasi, hasil uji statistik <i>Rank Spearman</i> nilai Sig (2 - <i>tailed</i>) sebesar 0,043 yang artinya ($p < 0,05$) dapat disimpulkan terdapat hubungan pola makan dengan siklus menstruasi. Diharapkan wanita usia subur menjaga keseimbangan aktivitas fisik dan menerapkan pola makan bergizi seimbang untuk membantu mempertahankan keteraturan siklus menstruasi. Tenaga kesehatan dapat memberikan edukasi rutin mengenai pentingnya olahraga teratur, asupan gizi yang cukup, serta pemantauan siklus menstruasi. Universitas Noor Huda Mustofa Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Pola Makan , Siklus Menstruasi, Remaja Putri	