

**“Analysis The Impact Of Menstrual Cycle Towards
Physical Activity On Female Students Of Medical Faculty Of
University Of Muhammadiyah Makassar, Class 2019-2020”**

Rabiyathul Adawiya¹, dr. Kadri Rusman, M.Kes², Dr. Nurani Azis M.Pd³ Medical
Faculty, University of Muhammadiyah Makassar

ABSTRACT

Menstruation signifies the sexual maturity of a woman in the sense that she has an ovum that is ready to be fertilized, can become pregnant, and give birth to children. Menstrual disorders are one of the reproductive health problems that are often experienced by women. Disorders that often occur include irregular menstrual cycles, menstrual volume disturbances, dysmenorrhea, and premenstrual syndrome. Physical activity is a body movement produced by skeletal muscles that requires energy expenditure. Physical activity is very important for maintaining physical and mental health and maintaining quality of life in order to stay healthy and fit throughout the day. This study aims to determine the effect of the menstrual cycle on physical activity in students of the Faculty of Medicine. This study was conducted on 80 female students at the Faculty of Medicine, University of Muhammadiyah Makassar. Data collection using questionnaires and observation sheets. Data were analyzed using Chi Square Test. The results of this study were obtained from 80 respondents, it is known that there are (82.5%) who do aerobic physical activity, (42.5%) who rarely do physical activity, (65.0%) who do physical activity with an intensity that is included in the low level, (71.3%) who have a menstrual pattern that is included in the normal category. The test results obtained a p value = 0.59, indicating that there is no influence of the menstrual cycle on the type of physical activity in the students of the Faculty of Medicine, University of Muhammadiyah Makassar, class of 2019-2020.

Keywords : Menstrual cycle, physical activity, student

**“ANALISIS PENGARUH SIKLUS MENSTRUASI TERHADAP
AKTIVITAS FISIK PADA MAHASISWI FAKULTAS
KEDOKTERAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
MAKASSAR ANGKATAN 2019- 2020”**

Rabiyathul Adawiya¹, dr. Kadri Rusman, M.Kes², Dr. Nurani Azis M.Pd³ Medical
Faculty, University of Muhammadiyah Makassar

ABSTRAK

Latar Belakang : Menstruasi menandakan kematangan seksual seorang perempuan dalam arti ia mempunyai ovum yang siap dibuahi, bisa hamil, dan melahirkan anak. Gangguan menstruasi merupakan salah satu masalah kesehatan reproduksi yang sering dialami oleh perempuan. Gangguan yang sering terjadi antara lain siklus menstruasi yang tidak teratur, gangguan volume menstruasi, *dysmenorrhea*, dan sindroma pramenstruasi. Aktivitas fisik merupakan pergerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik sangat penting untuk pemeliharaan kesehatan fisik dan mental serta mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh siklus menstruasi terhadap aktivitas fisik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran. Penelitian ini dilakukan pada 80 mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar. Pengambilan data dengan menggunakan kuesioner dan lembar observasi. Data dianalisis dengan menggunakan Uji Chi Square. Hasil penelitian ini di dapatkan dari 80 responden diketahui bahwa terdapat (82,5%) yang melakukan aktivitas fisik aerobik, (42,5%) yang jarang melakukan aktivitas fisik, (65,0%) yang melakukan aktivitas fisik dengan intensitas yang termasuk dalam tingkatan rendah, (71,3%) yang memiliki pola menstruasi yang termasuk dalam kategori normal. Hasil uji didapatkan nilai $p= 0,59$, menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh siklus menstruasi terhadap jenis aktivitas fisik pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar angkatan 2019-2020

Kata Kunci : Siklus Menstruasi, Aktivitas Fisik, Mahasiswa