

HUBUNGAN STATUS GIZI OBESITAS DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI DI JURUSAN GIZI POLTEKKES SURABAYA

ABSTRAK

Latar Belakang, Obesitas menjadi masalah kesehatan yang epidemi diseluruh dunia. Di Indonesia prevalensi obesitas mengalami peningkatan dari tahun ke tahun hingga 2018 mencapai 21,8%. Salah satu dampak dari obesitas adalah menyebabkan siklus menstruasi tidak teratur. Siklus menstruasi yang tidak teratur dapat disebabkan karena terganggunya proses produksi hormon reproduksi karena persentase lemak dalam tubuh yang tinggi pada penderita obesitas. Selain obesitas, keteraturan menstruasi dapat dipengaruhi oleh aktivitas fisik. **Tujuan Penelitian,** mengetahui hubungan status gizi obesitas dan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada Mahasiswi Jurusan Gizi Poltekkes Surabaya. Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik menggunakan pendekatan *cross sectional*. **Metode Penelitian,** Pengumpulan data dengan penimbangan berat badan, pengukuran tinggi badan, wawancara siklus menstruasi yang dialami, dan wawancara aktivitas fisik menggunakan Kuisisioner PAL. Jumlah sampel penelitian adalah 55 Mahasiswi dengan teknik pengambilan sampel acak sederhana. Teknik penilaian status gizi menggunakan indeks IMT. Uji statistik menggunakan uji spearman untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan status gizi obesitas dan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi. **Hasil penelitian** menunjukkan frekuensi tertinggi responden dengan status gizi tidak obesitas (78,2%), aktivitas fisik ringan (94,5%), dan memiliki siklus menstruasi normal (70,9%) . Hasil uji statistik menunjukkan ada hubungan antara status gizi obesitas dengan siklus menstruasi ($p=0,074$) . Tidak ada hubungan bermakna antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi ($p=0,262$). **Kesimpulan penelitian** menunjukkan ada hubungan antara status gizi obesitas dengan siklus menstruasi dan tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada Mahasiswi Jurusan Gizi Poltekkes Surabaya.

Kata Kunci : Obesitas, Aktivitas Fisik, Siklus Menstruasi

**CORRELATION OF OBESITY AND PHYSICAL ACTIVITY
NUTRITIONAL STATUS WITH MENSTRUAL CYCLE IN FEMALE
STUDENTS IN THE DEPARTMENT OF NUTRITION POLTEKKES
SURABAYA**

ABSTRACT

Background, Obesity is becoming an epidemic health problem around the world. In Indonesia the prevalence of obesity increased from year to year until 2018 reaching 21.8%. One of the effects of obesity is causing irregular menstrual cycles. Irregular menstrual cycles can be caused due to disruption of the process of reproductive hormone production due to the high percentage of fat in the body in people with obesity. In addition to obesity, menstrual regularity can be affected by physical activity. **Research Objectives,** knowing the relationship of the nutritional status of obesity and physical activity with the menstrual cycle in the Student Department of Nutrition Poltekkes Surabaya. This study is an observational analytical study using a cross sectional approach. **Research Methods,** Data collection with weight weighing, height measurements, menstrual cycle interviews experienced, and physical activity interviews using PAL Questionnaires. The number of study samples was 55 female students with a simple random sampling technique. Nutritional status assessment technique uses BMI index. Statistical tests use spearman tests to determine whether or not obesity's nutritional status and physical activity are associated with the menstrual cycle. **The Results** showed the highest frequency of respondents with non-obese nutritional status (78.2%), light physical activity (94.5%), and had a normal menstrual cycle (70.9%). The results of statistical tests showed there was a meaningful relationship between the nutritional status of obesity and the menstrual cycle ($p = 0.074$). There is no meaningful relationship between physical activity and the menstrual cycle ($p = 0.262$). **The Conclusion** of the study showed there was a correlation between the nutritional status of obesity and the menstrual cycle and there was no correlation between physical activity and menstrual cycles in students of the Department of Nutrition Poltekkes Surabaya.

Keywords: Obesity, Physical Activity, Menstrual Cycle