

NASKAH PUBLIKASI (MANUSCRIPT)

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN SIKLUS MENSTRUASI
PADA REMAJA PUTRI SMA NEGERI 1 TENGGARONG**

***THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND THE
MENSTRUAL CYCLE IN YOUNG WOMEN TENGGARONG 1 PUBLIC
HIGH SCHOOL***

PUJI LESTARI¹, MARDIANA²



DISUSUN OLEH:

PUJI LESTARI

181102413193

PROGRAM STUDI S1 KESEHATAN MASYARAKAT

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH

KALIMANTAN TIMUR

2023

Naskah Publikasi (*Manuscript*)

**Hubungan Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri
SMA Negeri 1 Tenggarong**

***The Relationship Between Physical Activity and the Menstrual Cycle in Young
Women Tenggarong 1 Public High School***

PUJI LESTARI¹, MARDIANA²



DISUSUN OLEH:

Puji Lestari

181102413193

PROGRAM STUDI S1 KESEHATAN MASYARAKAT

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH

KALIMANTAN TIMUR

2023

LEMBAR PERSETUJUAN

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA
PUTRI SMA NEGERI 1 TENGGARONG**

NASKAH PUBLIKASI

DI SUSUN OLEH :

**PUJI LESTARI
1811102413193**

**Disetujui untuk diujikan
Pada tanggal, 14 Juli 2023**

Mengetahui,

Koordinator Mata Ajar Skripsi,



**Lisa Wahidatul Oktaviani, Ph.D
NIDN. 1108108701**

Pembimbing,



**Mardiana, M. Kes
NIDN. 1109029501**

LEMBAR PENGESAHAN
HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA
PUTRI SMA NEGERI 1 TENGGARONG

NASKAH PUBLIKASI

DI SUSUN OLEH :

PUJI LESTARI

1811102413193

Diseminarkan dan Diujikan

Pada tanggal, 14 Juli 2023

Penguji I



Yuliani Winarti, M.PH
NIDN. 11131078001

Penguji II



Mardiana, M.Kes
NIDN. 1109029501

Mengetahui,
Ketua
Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat



Nida Amalia, M.PH
NIDN. 11011119301

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri SMA Negeri 1 Tenggarong

Puji Lestari¹, Mardiana²

^{1,2} Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Samarinda, Indonesia.

*Kontak Email: pujhilestari6668105@gmail.com dan mar348@umkt.ac.id

INTISARI

Tujuan Studi: Tujuan yang ingin dicapai pada riset ini yakni agar dapat mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan frekuensi menstruasi pada remaja putri SMA N 1 Tenggarong

Metodologi: Metode yang di adopsi pada riset menggunakan jenis kuantitatif serta pendekatan yang digunakan dengan desain potong lintang, untuk instrument yang digunakan berupa kuesioner google form dengan keseluruhan responden yakni 187 informan. Untuk melakukan uji hipotesis digunakan uji koefisien kotingensi dengan $\alpha = 5\%$.

Hasil: Melalui riset yang telah dilaksanakan, diperoleh responden dengan aktivitas fisik berat berjumlah 112 orang dengan persentase sebesar 59,90% dan jumlah responden dengan aktivitas fisik sedang berjumlah 51 orang dengan persentase sebesar 27,30% sedangkan untuk aktivitas fisik ringan berjumlah 24 orang dengan persentase 12,80%. Responden dengan siklus menstruasi normal berjumlah 89 orang dengan persentase 47,6% dan tidak normal berjumlah 98 orang dengan persentase 52,4%. *Uji koefisien kontingensi*, yang berarti tidak adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada remaja putri SMA Negeri 1 Tenggarong dengan nilai p-value = 0,167.

Manfaat: Dengan adanya riset ini diharapkan untuk menjadi bahan referensi dan masukan ke ilmunan untuk menambah wawasan mengenai aktivitas sehari hari dan siklus menstruasi pada remaja putri.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Siklus Menstruasi, Remaja Putri

***The Relationship between Physical Activity and the Menstrual Cycle in Young Women
Tenggarong 1 Public High School***

Puji Lestari¹, Mardiana²

^{1,2} Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Samarinda, Indonesia.

Kontak Email: pujhilestari6668105@gmail.com dan mar348@umkt.ac.id

ABSTRACT

Study Objectives: *The purpose of this study is to determine the relationship between physical activity and the menstrual cycle in young women with SMA Negeri 1 Tenggarong.*

Methodology: *The methods used in the study were based on quantitative and cross-sectional approaches. The instrument used was a Google form survey with a total of 187 informants. To perform hypothesis testing, a chance coefficient test with $\alpha = 5\%$ is used*

Results: *Based on the results of the study, there were 112 respondents with heavy physical activity with a percentage of 59.90% and the number of respondents with moderate physical activity was 51 people with a percentage of 27.30% while for light physical activity there were 24 people with a percentage of 12, 80%. Respondents with normal menstrual cycles amounted to 89 people with a percentage of 47.6% and abnormal numbered 98 people with a percentage of 52.4%. Contingency coefficient test, the results showed that there was no relationship between physical activity and the menstrual cycle in young women at SMA Negeri 1 Tenggarong with a p-value = 0.167.*

Benefits: *It is hoped that this research will become reference material and input for scientists to increase insight into daily activities and menstrual cycles in young women.*

Keywords: *Physical Activity, Menstrual Cycle, Young Women*

1. PENDAHULUAN

Perkembangan manusia tidak lepas dari masa pubertas yakni dimana manusia memasuki fase remaja dengan rentang umur 10 hingga 18 tahun, pada fase ini manusia banyak mengalami perubahan serta perkembangan baik secara seksual, atau pun secara fisiologis dengan ditandai menstruasi pada remaja wanita (Kusumawati *et al.*, 2021). Menstruasi pada remaja putri tidak lepas dari masalah atau gangguan yang akan terjadi (Fadli, 2021). Pada fase ini masih banyak remaja wanita yang mengalami gangguan menstruasi berupa gangguan siklus menstruasi yang dapat disebabkan oleh, banyak hal salah satunya adalah aktivitas berlebih (Nurrohmah *et al.*, 2017).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan bahwa angka kejadian gangguan siklus menstruasi pada wanita di seluruh dunia adalah sekitar 45 %, namun data Riset Kesehatan Dasar (Riskudas) tahun 2010 menunjukkan bahwa di Indonesia angka kejadian gangguan siklus menstruasi adalah sekitar 45%. Pada wanita berusia 10 hingga 59 tahun. 13.7% wanita melaporkan anaknya yang berusia 1 tahun menderita menstruasi tidak teratur (gangguan siklus menstruasi) dalam setahun terakhir (Kurniawan, Trisetiyono, Pramono, 2016). Angka kejadian tertinggi terdapat di wilayah Gorontalo yaitu 23.3%, dan terendah di Sultra sebesar 8.7% (Kurniawan, Trisetiyono and Pramono, 2016).

Di Kalimantan timur, wanita yang mengalami siklus menstruasi tidak teratur sebesar 13,9% (Riskesdas, 2010). Hal ini dapat didukung dengan hasil penelitian di Balikpapan pada remaja putri yang berusia 18-21 tahun, bahwa dari 132 orang sebanyak 60 orang atau sebesar 45,5% mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur (Hazanah & Nurlaila, 2013). Selanjutnya, dari hasil penelitian yang dilakukan di MAN 1 Samarinda memperoleh hasil, bahwa dari 155 orang remaja putri, 85 orang di antaranya mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur, yaitu sebesar 54,8% (Kurniasari *et al.*, 2018).

Kelompok usia remaja (remaja putri) dapat ditemukan salah satunya pada tingkat pendidikan SMA. Di Kalimantan Timur, terdapat beberapa kabupaten/kota, salah satunya Kabupaten Tenggarong yang memiliki salah satu sekolah (SMA) unggulan yaitu SMAN 1 Tenggarong. Melalui studi pendahuluan yang dilakukan kepada 10 siswi SMA N 1 Tenggarong didapatkan fakta bahwa aktivitas para remaja putri selama 6 jam yakni dengan durasi 2 kali istirahat dan tambahan tugas dirumah yang dikerjakan hingga larut malam. Kemudian dari 10 siswi tersebut didapatkan 7 siswi yang mengalami gangguan siklus menstruasi. Hal tersebut membuat peneliti memilih untuk menjadikan remaja SMAN 1 Tenggarong sebagai subjek penelitian.

Berdasarkan uraian diatas maka perlu dilakukan penelitian tentang Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri di SMA 1 Tenggarong.

2. METODOLOGI

Metode yang di adopsi pada riset menggunakan jenis kuantitatif serta pendekatan yang digunakan dengan desain potong lintang, untuk instrument yang digunakan berupa kuesioner google form dengan keseluruhan responden yakni 187 informan. Untuk melakukan uji hipotesis digunakan uji koefisien kotingensi dengan $\alpha = 5\%$.

3. HASIL DAN DISKUSI

a. Uji Univariat

a) Distribusi Karakteristik

Responden Berdasarkan Kelas Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Kelas Remaja Putri di SMAN 1 Tenggarong

karakteristik	Jumlah (n)	Presentase (%)	Mean
X MIPA 1	9	4,8	10,4
X MIPA 2	13	7,0	
X MIPA 3	9	4,8	

X MIPA 4	12	6,4
X MIPA 5	11	5,9
X IPS 1	7	3,7
X IPS 2	9	4,8
X IPS 3	10	5,3
X IPS 4	13	7,0
XI MIPA 1	10	5,3
XI MIPA 2	9	4,8
XI MIPA 3	11	5,9
XI MIPA 4	9	4,8
XI MIPA 5	10	5,3
XI IPS 1	12	6,4
XI IPS 2	10	5,3
XI IPS 3	12	6,4
XI IPS 4	11	5,9
Total	187	100

Berdasarkan data tersebut diketahui bahwa mresponden remaja putri SMAN 1 Tenggarong sebanyak pada kelas X MIPA 2 dan X IPS 4 masing-masing sebanyak 13 orang (7,0%).

b) Karakteristik Responden

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Remaja Putri

Usia	Frekuensi	Presentase (%)
14	3	1.60%
15	29	15.50%
16	95	50.80%
17	57	30.50%
18	2	1.10%
Total	187	100

Melalui data diatas bahwa angka tertinggi terdapat pada usia 16 tahun berjumlah 95 orang (50,8%), dan jumlah terendah yaitu pada usia 18 tahun berjumlah 2 orang (1.10%).

c) **Usia Menarche**

Distribusi Karakteristik Pada Kategori Usia Menarche Remaja Putri di SMAN 1 Tenggarong

Usia Menarche	Frekuensi	Presentase (%)
6	1	0.50%
9	3	1.60%
10	19	10.20%
11	30	16.00%
12	67	35.80%
13	40	21.40%
14	22	11.80%
15	5	2.70%
Total	187	100

Melalui data diatas dapat dilihat angka tertinggi pada umur Menarche 12 tahun yang berjumlah 67 orang (35,8%) dan jumlah terendah yaitu pada usia Menarche 6 tahun berjumlah 1 orang (0,5%).

d) **Menstruasi**

Klasifikasi Siklus Menstruasi Remaja Putri di SMAN 1 Tenggarong

Siklus Menstruasi	Frekuensi	Presentase (%)
Tidak Normal	98	52.40%
Normal	89	47.60%
Total	187	100

Melalui data diatas dapat dilihat angka tertinggi pada yaitu pada siklus menstruasi dengan klasifikasi tidak normal yang berjumlah 98 orang (52,4%), dan jumlah terendah yaitu siklus menstruasi dengan klasifikasi normal berjumlah 89 orang (47,8%).

e) **Aktivitas Fisik**

**Klasifikasi Aktivitas Fisik
Remaja Putri Di SMAN 1 Tenggara**

Klasifikasi Aktivitas Fisik	Frekuensi	Presentase (%)
Berat	112	59.90%
Sedang	51	27.30%
Ringan	24	12.80%
Total	187	100%

Melalui data diatas dapat dilihat angka tertinggi pada yaitu aktivitas fisik dengan klasifikasi berat yang berjumlah 112 orang(59,9%), dan jumlah terendah yaitu aktivitas fisik dengan klasifikasi rendah berjumlah 24 orang (12,8%).

b. **Uji Bivariat**

**Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi
Pada Remaja Putri SMAN 1 Tenggara**

Variabel		Aktivitas Fisik			Total	Approx. Sig.
		Berat	Sedang	Ringan		
Siklus Menstruasi	Normal	49	30	10	89	0.167
	Tidak Normal	63	21	14	98	
Total		112	51	24	187	

Melalui uji hipotesis menggunakan uji koefisien kotigen (α 5%) didapatkan p-value sebesar $0,167 > 0,05$. Artinya H_0 diterima dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan frekuensi kelaianan menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 1

4. PEMBAHASAN

a. **Aktivitas fisik remaja putri**

Pada hasil klasifikasi aktivitas fisik menunjukkan bahwa responden tertinggi yaitu aktivitas fisik dengan klasifikasi berat yang berjumlah 112 orang dengan presentase 59,9%, dan jumlah terendah yaitu aktivitas fisik dengan klasifikasi ringan berjumlah 24 orang dengan presentase 12,8%. Aktifitas fisik dapat diukur dengan berbagai metode salah satu diantaranya instrumen yang bisa digunakan adalah *IPAQ (International Physical Activity Questionnaire)* digunakan untuk menyelidiki tingkat aktivitas fisik para siswa dalam tujuh hari terakhir, dengan pengukuran $METS\text{-min/minggu} = METS\ level\ (jenis\ aktivitas) \times\ jumlah\ hari/minggu + total\ mets = \dots\dots METS$. (Widiyatmoko & Hadi, 2018)

Meskipun terdapat responden yang masuk dalam klasifikasi aktifitas fisik ringan namun lebih banyak aktivitas fisik dengan klasifikasi berat. Melalui data yang

didapatkan bahwa aktivitas remaja tergolong berat pada saat jam olahraga untuk kegiatan aktivitas biasanya hanya berjalan dan duduk belajar di kelas, serta saat dirumah para remaja putri cenderung berdiam diri saja sembari bermain handpone.

Hasil ini didukung dengan Baadiah, Winarni, Mawarni dan Purnami, (2021) aktivitas fisik remaja dengan kategori rendah disebabkan kemajuan teknologi yang pesat sehingga membuat remaja melakukan segala sesuatu hanya lewat ponselnya. menurut peneliti Naibaho (2014), Hal ini menyebutkan bahwa aktivitas fisik intensitas tinggi akan menyebabkan peningkatan jumlah hormon ghrelin, dimana hormon Ghrelin menyebabkan pulsalitas Luteinizing Hormone (LH) menurun, padahal Luteinizing Hormone (LH) berperan penting dalam proses ovulasi dan pematangan corpus luteum. (Naibaho et al., 2014)

b. Siklus menstruasi remaja putri

Hasil penelitian yang dilakukan pada 187 siswa perempuan dengan usia antara 14-20 tahun menunjukkan bahwa lebih banyak yang mengalami siklus menstruasi tidak normal sebanyak 98 orang (52,40%). Hal ini dipengaruhi oleh berbagai faktor yang menyebabkan siswa perempuan mengalami siklus menstruasi yang tidaknormal, baik dari gaya hidup dan pola makan, serta emosi. Hasil ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan Manurung, Iskandar & Rachmiputri (2021) bahwa 51,5% perempuan usia 8-20 tahun mengalami siklus menstruasi tidak normal yang disebabkan dari pola makan yang kurang sehat.

Selain itu berdasarkan hasil yang didapat menunjukkan bahwa banyak responden yang memiliki umur tertinggi yaitu pada usia 16 tahun yang berjumlah 95 orang dengan presentase 50,8%, dan jumlah terendah yaitu pada usia 20 tahun berjumlah 1 orang dengan presentase 0,5%. Usia sangat berpengaruh terhadap siklus menstruasi namun diusia sekolah tingkat SMA rata-rata menunjukkan usia 16 tahun yang banyak menjadi responden yang artinya mereka sudah mengalami menstruasi.

Hasil yang didapat lainnya menjelaskan bahwa umur yang memegang angka tertinggi pada umur Menarche ialah 12 tahun yang berjumlah 67 orang (35,8%), dan jumlah paling sedikit yakni berjumlah 1 orang dengan umur 6 tahun (0,5%). Menurut Mayasari, Arismawati dan Wardani (2021) usia Menarche pada perempuan berlangsung pada usia 12 tahun. Kemudian dalam penelitian Aryati, (2008) menunjukkan hasil yang serupa bahwa rerata usia menarche adalah 12.96 tahun.

Terakhir terkait dengan klasifikasi menstruasi menunjukkan bahwa responden tertinggi yaitu pada siklus menstruasi dengan klasifikasi tidak normal yang berjumlah 98 orang dengan presentase 52,4%, dan jumlah terendah yaitu siklus menstruasi dengan klasifikasi normal berjumlah 89 orang dengan presentase 47,8%. Menurut (Saribanon et al., 2016) Wanita berusia antara 17 dan 55 tahun biasanya memiliki pola menstruasi yang normal. Namun data yang diperoleh menunjukkan hasil yang berbeda justru banyak remaja yang mengalami menstruasi tidak normal menurut Rachmawati dan Murbawani (2015) hal tersebut disebabkan prosentase lemak dalam tubuh yang berlebihan, kondisi psikologis, karbonhidrat, asupan energi, dan gizi, sangat berpengaruh terhadap siklus menstruasi.

c. Analisis Bivariat

Penelitian Penelitian ini juga memperoleh hasil analisis bivariat yang menggunakan uji *koefisien kotingen* di dapatkan hasil bahwa nilai Approx. Sig. 0,167 >0,05 hal ini menunjukkan aktivitas fisik tidak ada pengaruh yang signifikan terhadap

frekuensi kelaianan menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Tenggarong. Lama tidaknya aktifitas fisik yang dilakukan remaja tidak berpengaruh terhadap normal atau tidaknya siklus menstruasi yang dialami, karena banyak aspek yang mempengaruhi hal tersebut. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Triany, Widajanti dan Suyatno, (2018) bahwa tidak ada hubungan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi remaja putri SMA Negeri 4 Pekalongan.

Aktivitas fisik dibagi menjadi 3 tingkatan yakni, aktivitas fisik sangat rendah, sedang, dan tinggi. Namun hasil pengukuran yang dilakukan didalam riset ini memperlihatkan bahwa tingkat aktivitas fisik remaja putri terbilang tinggi. Kurangnya hubungan ini mungkin disebabkan karena responden masih berstatus pelajar dan hanya melakukan aktivitas belajar sekolah, melakukan aktivitas fisik cukup dan berolahraga.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Hidayah, Rahfiludin, dan Aruben (2016) sebuah penelitian yang dilakukan pada remaja putri yang bersekolah di salah satu pesantren di Kab, Pemalang menemukan bahwa tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi. Hal ini dikarenakan kegiatan yang dilakukan oleh responden terbilang sangat ringan, serta pengaruh kegiatan fisik tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap frekuensi kelaianan menstruasi. Menurut Baadiah, Winarni, Mawarni dan Purnami, (2021) aktivitas fisik remaja dengan kategori rendah karena kemajuan teknologi yang pesat sehingga membuat remaja melakukan segala sesuatu hanya lewat ponselnya.

Menurut teori yang di jabarkan oleh (Rabe, 2002). Bahwa kegiatan fisik dapat mempengaruhi sirkulasi haid pada remaja putri hal ini tentunya tidak sejalan dengan hasil riset yang ditemukan dilapangan pada remaja putri SMA Negeri 1 Tenggarong hasil yang didapatkan bahwa tidak adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada remaja putri.

Hal lain yang dapat mempengaruhi terjadinya menstruasi yang terganggu dapat di sebabkan oleh faktor asupan gizi yang tidak terpenuhi serta gangguan pada hormon (Soetjningsih, 2004). Hormon sendiri memainkan peran penting dalam terjadinya haid pada wanita, seperti halnya pada hormone FSH (Folicle Stimulate Hormone) yang memiliki peran sebagai pengantar rangsangan ke sel telur ketika kadar Luteinizing Hormone sudah memasuki fase optimal. Sehingga dapat melepaskan hormone estrogen dan hormone progesterone (Sinaga et al., 2017). Fakta yang mendukung pada riset ini yakni di pengaruhi oleh terjadinya gangguan pada hormone, yang disebabkan oleh kurangnya asupan gizi sehingga menghambat perkembangan hormone estrogen dan hormone progesterone (Lestari and Amal, 2019). Hal ini didukung oleh penelitian (Fernanda et al., 2021), dimana ada hubungan yang bermakna antara asupan zat gizi dengan siklus menstruasi. Terdapat berbagai upaya yang bisa dilakukan remaja putri untuk bisa menjaga kenormalan siklus menstruasi diantaranya, yaitu menjaga pola tidur, menghindari stress, olahraga teratur, menjaga berat badan, menjaga status gizi, perbanyak minum air putih, mengkonsumsi vitamin D. (*YesDok*, n.d.) (Swandi & Isnaini, 2021).

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Hubungan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada remaja putri dapat disimpulkan hasil penelitian sebagai berikut :

- 1) Tingkat aktivitas fisik remaja putri SMA Negeri 1 Tenggarong didapatkan pada kategori rendah (12,8%), sedang (27,30%), dan berat adalah sebesar (59,9%).

- 2) Siklus menstruasi pada remaja putri SMA Negeri 1 Tenggarong didapatkan hasil siklus menstruasi tidak normal sebesar 52,4% dan pada siklus menstruasi normal sebesar 47,6%.
- 3) Tidak ada hubungan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Tenggarong.

SARAN DAN REKOMENDASI

- 1) Bagi Responden Remaja putri
Sebagai masukan dan referensi para remaja putri dalam melakukan aktivitas sehari-hari agar dapat meminimalisir kejadian gangguan menstruasi
- 2) Bagi Pihak Sekolah SMA Negeri 1 Tenggarong
Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu memberikan nasihat dan mengedukasi remaja putri tentang aktivitas fisik di sekolah dan hal-hal yang mempengaruhi siklus menstruasi.
- 3) Bagi peneliti selanjutnya
Untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat dijadikan tambahan wawasan agar menambah khazanah pengetahuan khususnya mengenai siklus menstruasi dan diharapkan dapat menjadi acuan untuk penelitian selanjutnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih saya kepada seluruh jajaran guru, penugurus dan Siswi SMA Negeri 1 Tenggarong yang telah bersedia menjadi responden penelitian ini. Selain itu ucapan terimakasih kepada Dosen Pembimbing saya yaitu Ibu Mardiana M.Kes yang dengan sabar dan baik membimbing saya untuk menyelesaikan penyusunan skripsi dengan baik. Saya ucapkan terima kasih juga kepada teman-teman seperjuangan dalam menyusun skripsi KDM (Kolaborasi Dosen Mahasiswa) yang saling membantu hingga penyusunan skripsi selesai.

REFERENSI

- Fadli, R. (2021). *Gangguan Siklus Menstruasi pada Remaja, Apa Penyebabnya?* Halodoc.
- Krismarini Dwi Desyanti, B. F. T. K. (2021). Analisis Aktivitas Fisik Mahasiswa Terhadap Kebugaran Jasmani Di Era Pandemi. *Ejournal.Unesa.Ac.Id*, 1(1), 27–45.
- Kurniawan, A., Trisetiyono, Y., & Pramono, D. (2016). Pengaruh Olahraga Terhadap Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang Tahun 2016. *Diponegoro Medical Journal (Jurnal Kedokteran Diponegoro)*, 5(4), 298–306.
- Kusumawati, D., Indanah, Faridah, U., & Ardiyati, R. A. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi pada Siswi MA Ma'ahid Kudus. *Proceeding of The URECOL*, 924–927.
- Mawarni, I., Fadzlul Rahman, F., & Mardiana. (2022). Dampak Kualitas Tidur dengan Siklus Menstruasi Remaja Putri di SMAN 1 Tenggarong Kalimantan Timur. *Journal of Health Management Research*, 1(1), 3237.
- Naibaho, W. N. K., Riyadi, S., & Suryawan, A. (2014). Hubungan antara Tingkat Aktivitas Fisik dan Siklus Menstruasi pada Remaja di SMA Warga Kota Surakarta. *Nexus Kedokteran Komunitas*, 3(2), 162–169.
- Purwati, Y., & Muslikhah, A. (2021). Gangguan Siklus Menstruasi Akibat Aktivitas Fisik dan Kecemasan. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan Aisyiyah*, 16(2), 217–228. <https://doi.org/10.31101/jkk.1691>
- Putri, N. K. Y. (2020). *Studi Literature Hubungan Lama Menstruasi Dengan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri*. 5–18.
- Sahmin. (2017). *Prevalensi Gangguan Mestruasi Pada Remaja Putri Di SMK YPKK 1*

Sleman.

- Swandi, I., & Isnaini, W. (2021). Pencegahan Gangguan Menstruasi Melalui Perancangan Buku Interaktif Nutrisi Tepat Bagi Remaja Putri. *REKA MAKNA: Jurnal Komunikasi Visual*, 02(1), 97–104.
- Tim Riskesdas. (2019). *Laporan Provinsi Kalimantan Timur Riskesdas 2018*. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB) Hak.
- Widiyatmoko, F., & Hadi, H. (2018). Tingkat Aktivitas Fisik Siswa Di Kota Semarang. *Journal Sport Area*, 3(2), 140. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3\(2\).2245](https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3(2).2245)

NASPUB: Puji Lestari: Hubungan Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri SMA Negeri 1 Tenggarong

by Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

Submission date: 21-Nov-2023 02:09PM (UTC+0800)

Submission ID: 2186278766

File name: NASKAH_PUBLIKASI_PUJI_LESTARI.docx (25.69K)

Word count: 2671

Character count: 15935

NASPUB: Puji Lestari: Hubungan Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri SMA Negeri 1 Tenggara

ORIGINALITY REPORT

30% SIMILARITY INDEX	23% INTERNET SOURCES	20% PUBLICATIONS	9% STUDENT PAPERS
--------------------------------	--------------------------------	----------------------------	-----------------------------

PRIMARY SOURCES

1	Mardiana Mardiana, Irda Mawarni, Ferry Fadzrul Rahman. "The Impact of Sleep Quality on the Menstrual Cycle of Teenage Girls at SMAN 1 Tenggara, East Kalimantan", Journal of Health Management Research, 2022 Publication	6%
2	dspace.umkt.ac.id Internet Source	2%
3	sman7semarang.sch.id Internet Source	2%
4	ejournal3.undip.ac.id Internet Source	1%
5	salnesia.id Internet Source	1%
6	journal.stikeskendal.ac.id Internet Source	1%
7	jurnal.fk.uns.ac.id Internet Source	1%