

ABSTRAK

Remaja putri mengalami menstruasi pada masa pubertas. Selama menstruasi terjadi berbagai gangguan salah satunya ketidakaturan siklus menstruasi yang dapat mengganggu kesehatan reproduksi, faktor-faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi antara lain yaitu status gizi, persen lemak tubuh, faktor stres, dan aktivitas fisik. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan pola konsumsi lemak dan tingkat aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada siswi di SMK Telkom Sidoarjo. Jenis penelitian ini adalah analitik observasional dengan cara *cross-sectional*. Sampel berjumlah 73 siswi dengan pengumpulan data melalui kuesioner. Data pola konsumsi lemak diperoleh melalui *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ), data tingkat aktivitas fisik diperoleh dengan kuesioner *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) dan data siklus menstruasi diperoleh menggunakan kuesioner siklus menstruasi. Hasil penelitian menunjukkan siswi memiliki pola konsumsi lemak rata-rata $78,3 \pm 14,6$ gr, dalam kategori normal, dan tingkat aktivitas fisik memiliki nilai rata-rata $2214,37 \pm 1181,9$ METs-menit/minggu dalam kategori sedang. Sedangkan siklus menstruasi yang dialami memiliki nilai rata-rata $34,281 \pm 17,54$ hari dalam kategori normal. Hasil analisis data menggunakan uji *Rank Spearman* pada pola konsumsi lemak dengan siklus menstruasi dengan nilai *p-value* 0,441. Sedangkan hasil analisis data tingkat aktivitas fisik dengan siklus menstruasi mendapat nilai *p-value* 0,001. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan pola konsumsi lemak tidak memiliki hubungan dengan siklus menstruasi, tetapi tingkat aktivitas fisik memiliki hubungan yang signifikan dengan siklus menstruasi.

Kata Kunci : Pola Konsumsi Lemak, Aktivitas Fisik, Siklus Menstruasi, Remaja

Putri