

ABSTRAK

Siklus menstruasi yang teratur biasanya berkisar antara 21 hingga 35 hari, dihitung dari hari pertama menstruasi hingga hari pertama menstruasi berikutnya. Beberapa mahasiswa keperawatan mengalami menstruasi tidak teratur, nyeri, keterlambatan menstruasi maupun di luar. Tujuan: Menganalisis hubungan aktifitas fisik dengan gangguan siklus menstruasi pada Mahasiswa Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya.

Desain penelitian kuantitatif analitik observasional dengan menggunakan pendekatan *cross-sectional*. Populasi dan sampel seluruh mahasiswa semester 5 prodi S1 Keperawatan Fakultas Keperawatan dan Kebidanan Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya yaitu sebesar 139 mahasiswa dan didapatkan besar sampel 104 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode *Nonprobability sampling* dengan Teknik *Stratified Random*. Variabel independent aktivitas fisik dan variabel dependen siklus menstruasi. Analisa data uji statistik *rank spearman* SPSS for windows dengan Tingkat kemaknaan $\alpha=0,05$.

Hasil penelitian didapatkan hampir seluruhnya (86,5%) sebanyak 90 responden melakukan aktivitas fisik berat, Sebagian besar (71,2%) sebanyak 74 responden mengalami siklus menstruasi tidak normal. Hasil Analisa data $\rho= 0,000$ ($\alpha<0,05$) menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima, yaitu ada hubungan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada Mahasiswa Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya.

Simpulan Aktivitas fisik berhubungan dengan siklus menstruasi. Dalam hal ini, perawat berperan sebagai edukator untuk memberikan edukasi tentang kesehatan reproduksi wanita pada remaja.

Kata kunci: Aktivitas Fisik, Siklus Menstruasi, Dan Remaja