

ABSTRAK

Santriwati mengalami menstruasi tidak teratur, nyeri maupun pendarahan tidak normal karena banyaknya aktivitas di sekolah maupun di Pondok Pesantren sehingga kurangnya istirahat oleh karena itu peneliti berharap santriwati dapat mengidentifikasi aktivitas fisik dan meminimalisir terjadi gangguan siklus menstruasi dengan tujuan mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada santriwati Pondok Pesantren Nurul Huda Surabaya.

Desain penelitian survey analitik dengan pendekatan kohort. Populasi dan sampel santriwati dengan jumlah 60 dan didapatkan besar sampel sebanyak 53. Teknik pengambilan sampel *Simple random sampling*. Variabel independen aktivitas fisik dan variabel dependen siklus menstruasi. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner *Internasional Physical Activity Questionnaire* (IPAQ). Analisis data Uji *rank spearman* dengan tingkat kemaknaan $\alpha < 0,05$.

Hasil penelitian didapatkan hampir seluruhnya (77,4%) sebanyak 41 responden melakukan aktivitas fisik berat, sebagian besar (67,9%) sebanyak 36 responden mengalami menstruasi tidak normal. Hasil analisa data $\rho = 0,001$ ($\alpha < 0,05$) menunjukkan bahwa H_0 ditolak, yaitu ada hubungan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada santriwati Pondok Pesantren Nurul Huda Surabaya.

Aktivitas fisik berhubungan dengan siklus menstruasi. Peran perawat dalam hal ini adalah sebagai edukator dan berkolaborasi dengan pengurus Pondok Pesantren untuk memberikan edukasi tentang kesehatan reproduksi wanita terkait menstruasi kepada santriwati Pondok Pesantren Nurul Huda Surabaya.

Kata kunci : Aktivitas Fisik, Siklus Menstruasi