

## ABSTRAK

### HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN POLA KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI (*FAST FOOD*) DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI MAN 2 BANYUMAS

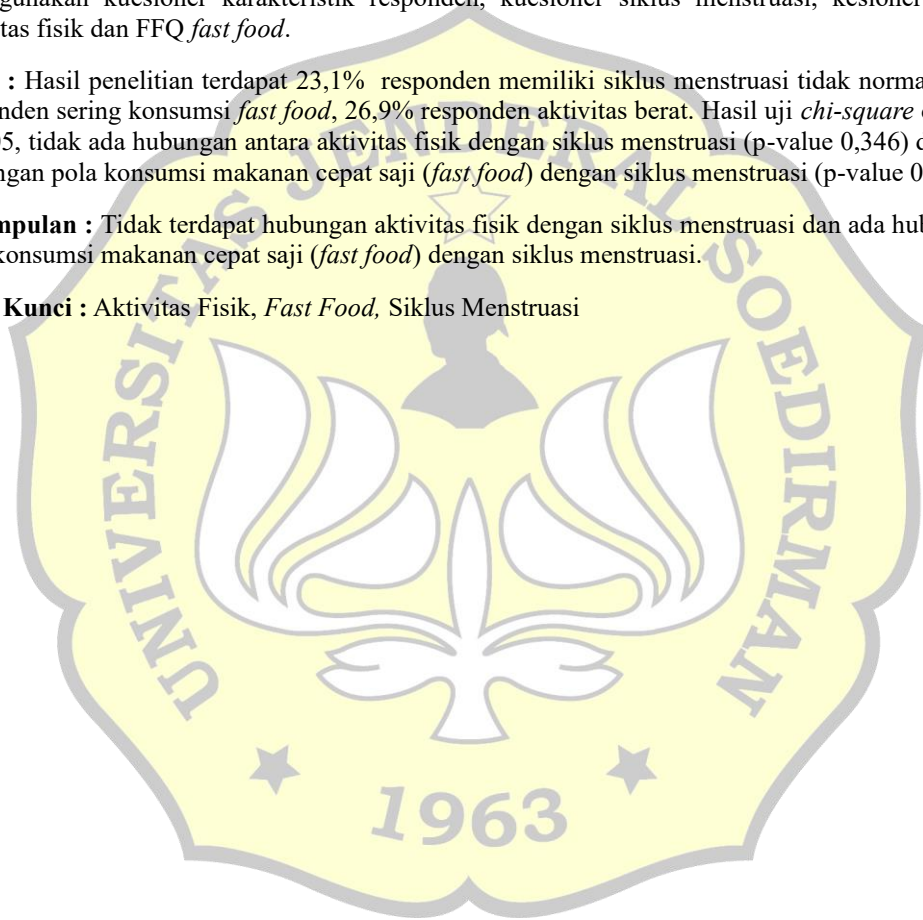
**Latar Belakang :** Pada perempuan yang memasuki masa pubertas akan mengalami datangnya menstruasi. Siklus menstruasi normalnya terjadi pada waktu sejak hari pertama menstruasi sampai datangnya periode menstruasi berikutnya dengan rentang waktu normal 21-35 hari. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis hubungan aktivitas fisik dan pola konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dengan siklus menstruasi.

**Metodologi :** Penelitian ini menggunakan metode desain *cross sectional* pada 52 remaja putri MAN 2 Banyumas. Pengambilan sampel dengan metode *purposive sampling*. Instrumen pengambilan data menggunakan kuesioner karakteristik responden, kuesioner siklus menstruasi, kuesioner IPAQ aktivitas fisik dan FFQ *fast food*.

**Hasil :** Hasil penelitian terdapat 23,1% responden memiliki siklus menstruasi tidak normal, 50% responden sering konsumsi *fast food*, 26,9% responden aktivitas berat. Hasil uji *chi-square* dengan  $p < 0,05$ , tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi ( $p$ -value 0,346) dan ada hubungan pola konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dengan siklus menstruasi ( $p$ -value 0,003)

**Kesimpulan :** Tidak terdapat hubungan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi dan ada hubungan pola konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dengan siklus menstruasi.

**Kata Kunci :** Aktivitas Fisik, *Fast Food*, Siklus Menstruasi



## ABSTRACT

### RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND FAST FOOD CONSUMPTION PATTERNS WITH MENSTRUAL CYCLE IN FEMALE ADOLESCENTS OF MAN 2 BANYUMAS

**Background:** Women who enter puberty will experience menstruation. The normal menstrual cycle occurs from the first day of menstruation until the next menstrual period with a normal time span of 21-35 days. The purpose of this study was to analyze the relationship between physical activity and fast food consumption patterns with the menstrual cycle.

**Methodology :** This study used a cross-sectional design method on 52 female adolescents at MAN 2 Banyumas. Sampling using the purposive sampling method. Data collection instruments used respondent characteristic questionnaires, menstrual cycle questionnaires, physical activity questionnaires (IPAQ) and FFQ fast food.

**Results:** The results of the study showed that 23.1% of respondents had abnormal menstrual cycles, 50% of respondents often consumed fast food, 26.9% of respondents had heavy activities. The results of the chi-square test with  $p < 0.05$ , there is no relationship between physical activity and the menstrual cycle ( $p$ -value 0.346) and there is a relationship between fast food consumption patterns and the menstrual cycle ( $p$ -value 0.003)

**Conclusion:** There is no relationship between physical activity and the menstrual cycle and there is a relationship between fast food consumption patterns and the menstrual cycle.

**Keywords:** Fast Food, Menstrual Cycle, Physical Activity

