

ANALISIS HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KETERATURAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI

Sri Musfiroh¹

¹ Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Cirebon

Article Info	ABSTRAK
<p>Article History: Received 16/02/2026. Revised - Accepted 10/03/2026.</p> <hr/> <p>Keywords: Indeks Massa Tubuh Aktivitas fisik Siklus menstruasi Kesehatan reproduksi Mahasiswa</p>	<p>Ketidakteraturan siklus menstruasi merupakan salah satu permasalahan kesehatan reproduksi yang sering dialami mahasiswa dan dapat berdampak pada kondisi fisik maupun psikologis. Gangguan siklus menstruasi dipengaruhi oleh berbagai faktor, di antaranya Indeks Massa Tubuh dan aktivitas fisik. Indeks Massa Tubuh yang tidak berada dalam rentang normal dapat memengaruhi keseimbangan hormon reproduksi, sedangkan aktivitas fisik yang tidak sesuai dapat memicu perubahan pada pola menstruasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara Indeks Massa Tubuh dan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Indeks Massa Tubuh memiliki hubungan dengan keteraturan siklus menstruasi. Sebaliknya, aktivitas fisik tidak menunjukkan hubungan yang bermakna dengan siklus menstruasi. Temuan ini menegaskan bahwa status gizi berperan penting dalam menjaga keseimbangan fungsi reproduksi. Oleh karena itu, upaya menjaga Indeks Massa Tubuh dalam kategori normal menjadi bagian penting dalam pemeliharaan kesehatan reproduksi pada mahasiswa.</p> <p>ABSTRACT</p> <p><i>Irregular menstrual cycles are one of the reproductive health problems commonly experienced by female students and can have an impact on their physical and psychological condition. Menstrual cycle disorders are influenced by various factors, including Body Mass Index and physical activity. A Body Mass Index that is not within the normal range can affect the balance of reproductive hormones, while inappropriate physical activity can trigger changes in menstrual patterns. This study aims to determine the relationship between Body Mass Index and physical activity with menstrual cycles in female students. The results of the study show that Body Mass Index is related to the regularity of the menstrual cycle. Conversely, physical activity does not show a significant relationship with the menstrual cycle. These findings confirm that nutritional status plays an important role in maintaining reproductive function balance. Therefore, efforts to maintain Body Mass Index within the normal range are an important part of maintaining reproductive health in female students.</i></p>
<hr/> <p>*Corresponding Author: srimusfiroh052@gmail.com</p>	