

## Pengaruh olahraga teratur terhadap keteraturan siklus haid pada wanita dewasa muda

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20276909&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Dewasa muda adalah salah satu tahapan tumbuh kembang dalam kehidupan manusia yang mengalami banyak tuntutan untuk memiliki banyak peran dalam kehidupan. Memulai hidup lepas dari keluarga, memiliki karir, dan mengurus keluarga. Hal ini menuntut wanita untuk memiliki kondisi tubuh yang prima sehingga dapat menjalankan tugas perkembangannya dengan baik. Hal tersebut dapat dipenuhi dengan melakukan olahraga teratur. Wanita dewasa muda juga telah mengalami adaptasi terhadap perubahan hormon yang terjadi pada setiap wanita, ditunjukkan dengan siklus haid yang teratur. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh olahraga teratur yang dilakukan wanita dewasa muda terhadap siklus haid yang dialaminya. Penelitian dilakukan terhadap 26 responden dan menggunakan desain deskriptif korelasi. Dari penelitian didapatkan hasil bahwa wanita dewasa muda cenderung memiliki siklus haid yang normal yang terjadi pada wanita secara umum. Dengan menggunakan rumus pearson moment product correlation coefisien didapatkan hasil tidak ada hubungan yang signifikan antara olahraga teratur yang dilakukan wanita dewasa muda dengan keteraturan siklus haid yang mereka alami.