

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN FAKULTAS KEPERAWATAN
INSTITUT KESEHATAN PAYUNG NEGERI PEKANBARU**

Penelitian, 27 Januari 2025

Anita Dian Fatimah

**Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Risiko Terjadinya
Polycystic Ovarian Syndrome (PCOS) Pada Remaja Di Institut Kesehatan
Payung Negeri Pekanbaru**

Xii + 55 Halaman + 12 Tabel + 1 Skema + 13 Lampiran

ABSTRAK

Wanita mengalami ketidak teraturan siklus menstruasi yang dapat berisiko mengarah pada Polycystic Ovarian Syndrome (PCOS), suatu kondisi yang umum di usia subur dan mempengaruhi aspek reproduksi serta metabolisme. PCOS dapat mempengaruhi berbagai faktor, termasuk obesitas, resistensi insulin, serta pola makan dan aktivitas fisik yang tidak sehat. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Risiko terjadinya *Polycystic Ovarian Syndrome (PCOS)* pada Remaja di Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru. Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Desain penelitian adalah deskriptif korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian dilakukan pada tanggal 27 Januari – 7 Februari 2025 dengan responden berjumlah 88 orang diambil dengan teknik *stratified random sampling*. Instrumen penelitian menggunakan *Food Frequency Questionnaire (FFQ)* dan *international Physical Activity Questionnaire (IPAQ)*, Hasil uji statistik Pola Makan dengan risiko terjadinya PCOS di peroleh nilai P-value $0,035 \leq 0,05$ maka dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan risiko terjadinya PCOS. kemudian untuk uji statistik Aktivitas Fisik dengan risiko terjadinya PCOS di peroleh nilai P-value $0,040 \leq 0,05$ maka dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara Aktivitas Fisik dengan risiko terjadinya PCOS.

Kata kunci : Pola Makan, Aktivitas Fisik, Risiko PCOS, Remaja
Referensi : 66 (2013-2024)

**BACHELOR OF NURSING STUDY PROGRAM FACULTY OF NURSING
INSTITUT KESEHATAN PAYUNG NEGERI PEKANBARU**

Research, January 27, 2025

Anita Dian Fatimah

**The Relationship Between Diet and Physical Activity and the Risk of
Polycystic Ovarian Syndrome (PCOS) in Adolescents at the Pekanbaru State
Umbrella Health Institute**

Xii + 55 Pages + 12 Tables + 1 Scheme + 13 Attachments

ABSTRACT

Women experience menstrual cycle irregularities which can be at risk of leading to Polycystic Ovarian Syndrome (PCOS), a condition that is common in reproductive age and affects aspects of reproduction and metabolism. PCOS can affect various factors, including obesity, insulin resistance, and unhealthy eating and physical activity patterns. The aim of this research is to determine the relationship between diet and physical activity with the risk of polycystic ovarian syndrome (PCOS) in adolescents at the Pekanbaru State Umbrella Health Institute. This type of research is quantitative research. The research design is descriptive correlation with a *cross sectional* approach. The research was conducted on January 27 – February 7 2025 with 88 respondents taken using *stratified random sampling* technique. The research instrument used the *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) and the *international Physical Activity Questionnaire* (IPAQ). The results of statistical tests on eating patterns and the risk of PCOS were obtained with a P-value of $0.035 \leq 0,05$, so it can be concluded that there is a significant relationship between diet and the risk of PCOS. then for the statistical test of Physical Activity and the risk of PCOS, a P-value of $0.040 \leq 0,05$ was obtained, so it can be concluded that there is a significant relationship between Physical Activity and the risk of PCOS.

Keywords : Diet, Physical Activity, PCOS Risk, Adolescents

Reference : 66 (2013-2024)