

HUBUNGAN STRES PSIKIS, AKTIVITAS FISIK, DAN STATUS GIZI TERHADAP GANGGUAN HAID PADA MAHASISWI TINGKAT I FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA

Yuritsa Sasti Pradita

Abstrak

Gangguan haid merupakan masalah yang perlu diperhatikan oleh kaum remaja karena efeknya yang dapat menyebabkan infertilitas dan mengganggu aktivitas sehari-hari. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara stres psikis, aktivitas fisik, dan status gizi terhadap gangguan haid pada mahasiswi tingkat I Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. Dilakukan studi *cross sectional* terhadap 84 mahasiswi tingkat I, menggunakan kuesioner yang sudah divalidasi dan pengisiannya dipandu oleh peneliti. Kuesioner yang digunakan untuk menilai tingkat stres adalah PSS, sedangkan aktivitas fisik menggunakan GPAQ dan gangguan haid menggunakan kuesioner yang dibuat sendiri oleh peneliti dengan validasi. Metode pengambilan sampel secara *simple random sampling*. Hasil penelitian didapatkan separuh responden (50%) mengalami stres berat. Sebanyak 39% responden memiliki aktivitas sedang. Lebih dari separuh responden (60%) memiliki status gizi normal. Sebanyak 59,5% responden mengalami gangguan haid dengan jenis gangguan terbanyak (22,6%) adalah *dismenorea*. Penelitian ini menggunakan uji *Chi-square* dengan kemaknaan ($\alpha=0,005$). Pada penelitian ini didapatkan tidak ada hubungan antara stress psikis terhadap gangguan haid dengan *p-value* 0,135, begitu juga dengan aktivitas fisik dan status gizi ditemukan tidak adanya hubungan terhadap pola haid dengan masing *p-value* 0,653 dan *p-value* 0,527.

Kata kunci : gangguan haid, stres psikis, aktivitas fisik, status gizi.

ASSOCIATION BETWEEN PSYCHOLOGICAL STRESS, PHYSICAL ACTIVITY, AND NUTRITION STATUS WITH MENSTRUAL DISORDER AMONG FIRST YEAR MEDICAL STUDENTS AT UPN “VETERAN” JAKARTA

Yuritsa Sasti Pradita

Abstract

Menstrual disorder was one of the main consideration of female teenagers, due to infertile and daily activity disturbances. The aim of this study was to determine the association between psychological stress, physical activity, and nutritional status with menstrual disorder among first year medical student at UPN “Veteran” Jakarta. A cross sectional study was carried out on 84 respondents, data were collected using guided questionnaire. PSS was questionnaire used to asses the level of stress, GPAQ was used to asses physical activity. Questionnaire was designed and validated to asses menstrual disorder. The sampling methode was simple random sampling. In this study 50% subjects had severe stress and 60% subjects had normal nutritional status. There ware 59,5% subjects experienced menstrual disorder with most type of disorders (22,6%) was dysmenorrhoea. This study using chi-square test with significance ($\alpha=0,005$). The result of this study, there was no association between psychological stress, physical activity and nutritional status with menstrual disorder ($p=0,135$, $p=653$, $p=0,527$).

keywords: menstrual disorder, psychological stress, physical activity, nutritional status