

# HUBUNGAN STATUS GIZI, AKTIVITAS FISIK, DAN TINGKAT STRES DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI ILMU GIZI UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA TAHUN 2019

Rizki Indah Pratiwi

## Abstrak

Siklus menstruasi adalah jarak antara menstruasi awal dengan menstruasi berikutnya. Gangguan siklus menstruasi adalah kelainan yang terjadi pada siklus menstruasi, bisa berupa perdarahan yang berlebihan atau terlalu sedikit, siklus menstruasi yang tidak teratur, atau bahkan tidak menstruasi sama sekali. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan status gizi, aktivitas fisik, dan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswa Ilmu Gizi Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain studi *cross-sectional*. Teknik sampling yang digunakan yaitu *stratified random sampling* dan didapatkan sampel sebanyak 66 responden. Data diperoleh dari pengisian kuisioner secara mandiri, wawancara mendalam, serta pengukuran berat badan dan tinggi badan menggunakan timbangan digital dan *microtoise*. Analisis bivariat dilakukan dengan menggunakan uji *chi-square*. Hasil analisis univariat menunjukkan prevalensi gangguan siklus menstruasi pada mahasiswa ilmu gizi adalah sebesar 68,2%. Hasil uji *chi-square* menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara status gizi ( $p\text{-value} = 0,000$ ), aktivitas fisik ( $p\text{-value} = 0,003$ ), dan tingkat stres ( $p\text{-value} = 0,003$ ) dengan siklus menstruasi. Kesimpulan yang diperoleh dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi, aktivitas fisik, dan tingkat stres dengan siklus menstruasi.

**Kata Kunci** : Mahasiswa, Status Gizi, Aktivitas Fisik, Tingkat Stres, Siklus Menstruasi.

**CORRELATION BETWEEN NUTRITIONAL STATUS,  
PHYSICAL ACTIVITY, AND STRESS LEVEL WITH  
MENSTRUAL CYCLE ON NUTRITION SCIENCE FEMALE  
COLLEGE STUDENTS OF UPN “VETERAN” JAKARTA IN  
2019**

**Rizki Indah Pratiwi**

**Abstract**

Menstrual cycle is the distance between the first menstruation and the next menstruation. Menstrual cycle disorders are abnormalities that occur in the menstrual cycle, such as excessive or too little bleeding, irregular menstrual cycle, or even not having menstruation. There were several factors that can affect menstrual cycle disorders. This study was aimed to find out the relation between nutritional status, physical activity, and stress level with menstrual cycle on Nutrition Science female college students at Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. This study was a quantitative research by using a cross sectional design. Stratified random sampling was used and 66 respondents were randomly selected. Data were obtained through self-administered questionnaires, depth interview, and measurements of body weight and height using digital scales and microtoise. Bivariate analysis was performed by using a chi-square statistical test. The univariate analysis showed that the prevalence of nutrition science female college students with irregular menstrual cycle was 68,2%. The result of chi-square test showed significant correlation between nutritional status (p-value = 0,000), physical activity (p-value = 0,003), and stress level (p-value = 0,003) with menstrual cycle. The conclusion obtained in this study were there was a significant correlation between nutritional status, physical activity, and stress level with menstrual cycle on Nutrition Science female college students of Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.

**Keywords** : Female College Students, Nutritional Status, Physical Activity, Stress Level, Menstrual Cycle.