

# **HUBUNGAN ANTARA STRESS DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWA UPNVJ DI MASA PANDEMI**

**Natasya hirany zanum**

## **Abstrak**

Sistem reproduksi wanita menjalani serangkaian perubahan siklus teratur yang dikenal sebagai siklus menstruasi, Pada usia dewasa awal terjadi perubahan psikologis seperti emosi yang tidak stabil dalam menghadapi dan memecahkan masalah yang sedang dialami. Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pengaruh siklus menstruasi dengan factor stress dan aktifitas fisik pada masa pandemi yang terjadi pada mahasiswi kedokteran UPNVJ. Penelitian ini menggunakan penelitian analisis dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian ini dilakukan dirumah masing masing mahasiswi (daring). Populasi adalah wilayah generalisasi dari suatu objek atau subjek yang memiliki karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti Populasi ini meliputi mahasiswi UPNVJ periode 2020-2021. Sampel penelitian sebanyak 95 subjek. Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktifitas Fisik Mahasiswi UPNVJ didominasi oleh mahasiswi dengan Aktifitas Fisik Sedang sebanyak 66 orang atau 69.5% sedangkan tingkat Stress Mahasiswi UPNVJ periode didominasi oleh mahasiswi dengan Tingkat Stress Normal dan Sedang sebanyak 42 dan 43 orang atau 44.2% dan 42.3%. Kedua aktivitas tersebut menunjukkan data Siklus Menstruasi Mahasiswi UPNVJ didominasi oleh mahasiswi dengan Siklus Menstruasi Normal sebanyak 83 orang atau 87.4%. Terdapat hubungan Tingkatan Stress terhadap Siklus Menstruasi Mahasiswi UPNVJ dengan nilai Asymp Sig  $0.047 < 0.05$ . Tidak terdapat hubungan Aktifitas Fisik terhadap Siklus Menstruasi Mahasiswi UPNVJ. Aktifitas Fisik baik itu Ringan, Sedang ataupun Berat tidak berhubungan atau tidak memiliki pengaruh bermkana terhadap Siklus Menstruasi Mahasiswi UPNVJ dengan nilai nilai Asymp Sig  $0.272 > 0.05$ .

Kata kunci : Stres, Aktvitas Fisik, Siklus Menstruasi

# **RELATIONSHIP BETWEEN STRESS AND PHYSICAL ACTIVITY TO THE MENSTRUAL CYCLE IN UPNVJ STUDENTS IN PANDEMI TIME**

**Natasya Hirany Zanum**

## **Abstract**

The female imaging system undergoes a regular series of cyclical changes known as the menstrual cycle. In early adulthood there are psychological changes such as unstable emotions in dealing with and solving problems that are being experienced. Physical activity is any bodily movement produced by skeletal muscles that requires energy expenditure. The general objective of this study was to determine the relationship between the influence of the menstrual cycle and stress factors with physical activity during the pandemic that occurred in UPNVJ medical students. This study uses analytical research with a quantitative approach. This research was conducted in the homes of each female student (brave). Population is the generalization area of an object or subject that has certain characteristics determined by the researcher. This population includes UPNVJ students for the 2020-2021 period. The research sample is 95 subjects. The results showed that the physical activity of UPNVJ female students was dominated by female students with moderate physical activity of 66 people or 69.5%, while the stress level of UPNVJ female students was dominated by female students with normal and moderate stress levels of 42 and 43 people or 44.2% and 42.3%. These two activities show that UPNVJ Student Menstrual Cycle data is dominated by female students with a Normal Menstrual Cycle of 83 people or 87.4%. There is a relationship between Stress Levels and the Menstrual Cycle of UPNVJ Students with an Asymp Sig value of 0.047 <0.05. There is no relationship between physical activity and the menstrual cycle of UPNVJ students. Physical activity, whether mild, moderate or heavy, is not related or has no significant effect on the Menstrual Cycle of UPNVJ Students with an Asymp Sig value of 0.272 > 0.05.

Keywords : Stress, Physical Activity, Menstrual Cycle