

HUBUNGAN POLA MAKAN, AKTIVITAS FISIK DAN TINGKAT STRES TERHADAP KETERATURAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI

Azizah Nur Salsabil

Program Studi Gizi, Fakultas Teknologi Pangan dan Kesehatan, Universitas Sahid

ABSTRAK :

Menurut Data Riset Kesehatan Dasar dilaporkan bahwa perempuan di Indonesia yang berusia 10-59 tahun sebesar 68% mengalami menstruasi yang teratur dan sebanyak 13,7% mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur. Gangguan menstruasi sering terjadi dikalangan mahasiswa dikarenakan beratnya beban dan tanggung jawab mahasiswa untuk menyelesaikan tugas dan padatnya kegiatan organisasi lainnya serta tugas akhir atau skripsi dapat memicu stres sehingga menyebabkan pola makan yang tidak terkontrol dan aktivitas fisik yang kurang akan berdampak pada kesehatan salah satunya siklus menstruasi yang tidak normal yang dapat menimbulkan masalah kesehatan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan pola makan, aktivitas fisik dan tingkat stres terhadap keteraturan siklus menstruasi pada mahasiswa. Desain penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional*, populasi penelitian ini yaitu seluruh mahasiswa yang memenuhi kriteria inklusi. Sampel pada penelitian ini sebanyak 107 responden dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner *recall 24 hours*, SQ-FFQ, IPAQ-SF, DASS 42 dan siklus menstruasi. Hasil penelitian ini menggunakan uji *chi-square* dan spearman dengan tingkat kemaknaan 95% ($p < 0.05$). Didapatkan hasil bahwa tidak terdapat hubungan antara jenis makanan, frekuensi makan, asupan zat gizi (karbohidrat, lemak, vitamin C dan zat besi), tingkat kecukupan zat gizi (karbohidrat, lemak, vitamin C dan zat besi), aktivitas fisik, dan tingkat stres dengan keteraturan siklus menstruasi dengan *p-value* > 0.05 . Terdapat hubungan antara asupan zat gizi (energi dan protein), tingkat kecukupan zat gizi (energi dan protein) dengan keteraturan siklus menstruasi dengan *p-value* < 0.05 . Mahasiswa diharapkan dapat memerhatikan pola makan sesuai dengan Pedoman Gizi Seimbang, olahraga cukup, dan dapat memajemen stres dengan baik.

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Pola Makan, Siklus Menstruasi, Tingkat Stres.

ABSTRACT :

According to Basic Health Research Data, it is reported that 68% of women in Indonesia aged 10-59 years have regular menstruation and 13.7% have irregular menstrual cycles. Menstrual disorders often occur among female students due to the heavy burden and responsibility of female students to complete tasks and the density of other organizational activities as well as final assignments or theses can trigger stress, causing uncontrolled eating patterns and lack of physical activity which will have an impact on health, one of which is the menstrual cycle abnormality that can cause health problems. This study aims to analyze the relationship between diet, physical activity and stress levels on the regularity of the menstrual cycle in female students. The design of this study used a cross-sectional design, the population of this study were all female students who met the inclusion criteria. The sample in this study was 107 respondents using purposive sampling technique. The instruments used are 24 hours recall questionnaire, SQ-FFQ, IPAQ-SF, DASS 42 and menstrual cycle. The results of this study used the chi-square and spearman tests with a significance level of 95% ($p < 0.05$). The results showed that there was no relationship between the type 24

of food, the frequency of eating, the intake of nutrients (carbohydrates, fat, vitamin C and iron), the level of nutrient adequacy (carbohydrates, fat, vitamin C and iron), physical activity, and stress levels. with menstrual cycle regularity with p -value > 0.05 . There is a relationship between nutrient intake (energy and protein), nutrient adequacy level (energy and protein) and the regularity of the menstrual cycle with p -value < 0.05 . Students are expected to pay attention to eating patterns according to the Guidelines for Balanced Nutrition, get enough exercise, and be able to manage stress well.

Keywords : Diet, Menstrual Cycle, Physical Activity, Stress Level