

HUBUNGAN POLA MAKAN, AKTIVITAS FISIK, DURASI TIDUR DENGAN SIKLUS MENSTRUASI MAHASISWI TINGKAT AKHIR UNIVERSITAS SAHID

Vina Mediani Putri
Universitas Sahid, Jakarta

Abstrak : Mahasiswa tingkat akhir seringkali kurang memperhatikan pola hidup sehat akibat tugas akhir. Pola hidup tidak sehat dapat secara tidak langsung mempengaruhi siklus menstruasi. Siklus menstruasi yang tidak teratur akan memberikan rasa yang tidak nyaman sehingga dapat mengganggu produktifitas bagi para penderitanya serta dapat menjadi sebuah prediktor kesehatan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara pola makan, durasi tidur, aktivitas fisik dan status gizi dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswi tingkat akhir Universitas Sahid. Desain penelitian yang digunakan adalah *cross sectional* analitik observasional, untuk mengetahui hubungan antara variabel. Hasil yang didapatkan adalah sebagian besar subjek mengalami polimenorea dan memiliki status gizi normal masing-masing sebanyak 32 subjek (43.2%). Rata-rata aktivitas fisik subjek adalah sedang sebanyak 36 subjek (48.6%) dan sebanyak 33 subjek (44.6%) memiliki durasi tidur yang pendek. Terdapat hubungan antara status gizi ($p=0.010$), dan durasi tidur ($p=0.019$) dengan siklus menstruasi. Tidak terdapat hubungan antara frekuensi makan ($p=0.710$), tingkat kecukupan energi ($p=0,526$), tingkat kecukupan protein ($p=0,882$), tingkat kecukupan lemak ($p=0.125$), tingkat kecukupan karbohidrat ($p=0,588$), tingkat kecukupan zat besi ($p=0,226$), dan aktivitas fisik ($p=0.182$) dengan siklus menstruasi ($p < 0.05$). Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara status gizi, dan durasi tidur.

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Durasi Tidur, Siklus Menstruasi, Status Gizi, Pola Makan

Abstract : *Final year students often pay less attention to a healthy lifestyle as a result of their final project. Unhealthy lifestyle can indirectly affect the menstrual cycle. Irregular menstrual cycles will give a feeling of discomfort so that it can interfere with productivity for sufferers and can be a predictor of health. The purpose of this study was to find out whether there was a relationship between diet, sleep duration, physical activity and nutritional status with menstrual cycle disorders in female final year students at Sahid University. The research design used was observational analytic cross sectional, to determine the relationship between variables. The results obtained were that most of the subjects experienced polymenorrhea and had normal nutritional status, each of which was 32 subjects (43.2%). The average physical activity of the subjects was moderate as many as 36 subjects (48.6%) and as many as 33 subjects (44.6%) had short sleep duration. There is a relationship between nutritional status ($p=0.010$) and sleep duration ($p=0.019$) with the menstrual cycle. There was no relationship between meal frequency ($p=0.710$), energy adequacy level ($p=0.526$), protein adequacy level ($p=0.882$), fat adequacy level ($p=0.125$), carbohydrate adequacy level ($p=0.588$), carbohydrate adequacy level iron ($p=0.226$), and physical activity ($p=0.182$) with the menstrual cycle ($p < 0.05$). This research shows that there is a relationship between nutritional status and sleep duration.*

Keywords : *Diet, Menstrual Cycle, Nutritional Status, Physical Activity, Sleep Duration*