



UNIVERSITAS ANDALAS

**HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH, TINGKAT STRES, DAN ASUPAN
ZAT BESI DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI
TINGKAT AKHIR PROGRAM STUDI S-1 GIZI UNIVERSITAS ANDALAS**

Oleh :

ISNI YUSBIANA PUTRI

No. BP. 2011222037

Pembimbing I : Ice Yolanda Puri, S.SiT., M.Kes., PhD

Pembimbing II : Resmiati, S.K.M., M.K.M

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Gizi

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT

UNIVERSITAS ANDALAS

PADANG, 2024

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ANDALAS**

Skripsi, Agustus 2024

Isni Yusbiana Putri, No. BP. 2011222037

**HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH, TINGKAT STRES, DAN ASUPAN
ZAT BESI DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI TINGKAT
AKHIR PROGRAM STUDI S-1 GIZI UNIVERSITAS ANDALAS**

Xii + 70 halaman, 2 gambar, 11 tabel, 10 lampiran

ABSTRAK

Tujuan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui indeks massa tubuh, tingkat stres, dan asupan zat besi dengan siklus menstruasi pada mahasiswi tingkat akhir Program Studi S-1 Gizi Universitas Andalas.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *cross-sectional*. Sampel dalam penelitian ini ialah 65 mahasiswi tingkat akhir reguler angkatan 2020 Program Studi S-1 Gizi Universitas Andalas yang diambil dengan teknik *simple random sampling*. Data penelitian dikumpulkan dengan cara pengukuran antropometri, wawancara, dan pengisian kuesioner. Data dianalisis secara univariat dan bivariat. Hubungan variabel diuji menggunakan uji *chi-square* dengan derajat kepercayaan 95% ($\alpha=0,05$).

Hasil

Hasil penelitian menunjukkan 36,9% mahasiswi memiliki siklus menstruasi tidak teratur, 21,5% dengan indeks massa tubuh gemuk, 64,6% dengan tingkat stres sedang, dan 75,4% dengan asupan zat besi kurang. Tidak terdapat hubungan yang antara indeks massa tubuh dengan siklus menstruasi ($p=0,334$). Terdapat hubungan antara tingkat stres ($p=0,038$) dan asupan zat besi ($p=0,02$; $POR=5,704$) dengan siklus menstruasi pada mahasiswi tingkat akhir Program Studi S-1 Gizi Universitas Andalas.

Kesimpulan

Indeks massa tubuh tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan siklus menstruasi, tingkat stres dan asupan zat besi memiliki hubungan yang signifikan dengan siklus menstruasi pada mahasiswi tingkat akhir Program Studi S-1 Gizi Universitas Andalas.

Daftar Pustaka : 80 (2003-2024)

Kata Kunci : Siklus Menstruasi, Indeks Massa Tubuh, Tingkat Stres, Asupan Zat Besi

**FACULTY OF PUBLIC HEALTH
ANDALAS UNIVERSITY**

**Undergraduate Thesis, August 2024
Isni Yusbiana Putri, No. Bp. 2011222037**

**THE RELATIONSHIP OF BODY MASS INDEX, STRES LEVEL, AND IRON
INTAKE WITH THE MENSTRUAL CYCLE IN FINAL-LEVEL STUDENTS
OF THE UNDERGRADUATE NUTRITION PROGRAM OF ANDALAS
UNIVERSITY**

Xii + 70 pages, 2 pictures, 11 tables, 10 appendices

ABSTRACT

Objective

This study aims to determine body mass index, stres levels, and iron intake with the menstrual cycle in final year students of the Bachelor of Nutrition Study Program at Andalas University.

Methods

This research uses a cross-sectional research design. The sample in this study was 65 regular final-year students from the class of 2020, Andalas University's Bachelor of Nutrition Study Program, taken using a simple random sampling technique. Research data was collected using anthropometric measurements, interviews, and filling out questionnaires. Data were analyzed univariately and bivariately. Variable relationships were tested using the chi-square test with a confidence level of 95% ($\alpha=0.05$).

Results

The results showed that 36.9% of female students had irregular menstrual cycles, 21.5% had an obese body mass index, 64.6% had moderate levels of stres, and 75.4% had insufficient iron intake. There was no relationship between body mass index and the menstrual cycle ($p=0.334$). There is a relationship between stres levels ($p=0.038$) and iron intake ($p=0.02$; $POR=5.704$) with the menstrual cycle in final year students of the Nutrition Undergraduate Study Program at Andalas University.

Conclusion

Body mass index does not have a significant relationship with the menstrual cycle, stres levels and iron intake have a substantial relationship with the menstrual cycle in final-year students of the Bachelor of Nutrition Study Program at Andalas University.

References : 80 (2003-2024)

Keywords : Menstrual Cycle, Body Mass Index, Stres Level, Iron Intake