



UNIVERSITAS ANDALAS

**HUBUNGAN ANTARA INDEKS MASSA TUBUH, AKTIVITAS
FISIK, DAN STRES DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA
MAHASISWI FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ANDALAS TAHUN 2024**

Oleh:

KHAIRUNNISA ALZARA

No. BP. 2011213011

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT

UNIVERSITAS ANDALAS

PADANG, 2024



UNIVERSITAS ANDALAS

**HUBUNGAN ANTARA INDEKS MASSA TUBUH, AKTIVITAS
FISIK, DAN STRES DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA
MAHASISWI FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ANDALAS TAHUN 2024**

Oleh:

KHAIRUNNISA ALZARA

No. BP. 2011213011

**Diajukan Sebagai Pemenuhan Syarat untuk Mendapatkan
Gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat**

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT

UNIVERSITAS ANDALAS

PADANG, 2024

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ANDALAS**

Skripsi, Oktober 2024

KHAIRUNNISA ALZARA, No. BP. 2011213011

**HUBUNGAN ANTARA INDEKS MASSA TUBUH, AKTIVITAS FISIK, DAN
STRES DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI FAKULTAS
KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS ANDALAS TAHUN 2024**

xi + 89 halaman, 18 tabel, 2 gambar, 8 lampiran

ABSTRAK

Tujuan Penelitian

Siklus menstruasi normal berlangsung antara 21-35 hari. Berdasarkan survei awal 60% mahasiswa mengalami siklus menstruasi tidak normal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara indeks massa tubuh, aktivitas fisik, dan stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswa FKM Universitas Andalas Tahun 2024.

Metode

Penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Penelitian dilaksanakan pada Maret–Oktober 2024 dengan populasi berjumlah 997 orang dan sampel sebanyak 86 orang menggunakan teknik *simple random sampling*. Analisis data secara univariat dan bivariat menggunakan *chi-square*.

Hasil

Lebih dari setengah (62,8%) responden mengalami siklus menstruasi tidak normal. Tidak terdapat hubungan antara indeks massa tubuh ($p\text{-value}=0,319$) dan aktivitas fisik ($p\text{-value}=0,624$) dengan siklus menstruasi. Terdapat hubungan antara stres ($p\text{-value}=0,019$ /POR=3.245) dengan siklus menstruasi.

Kesimpulan

Terdapat hubungan antara stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswa. Diharapkan mahasiswa menerapkan pola hidup sehat dan Program Kampus Sehat dapat dilakukan pada mahasiswa.

Daftar Pustaka : 57 (1995–2024)

Kata Kunci : Siklus Menstruasi, Indeks Massa Tubuh, Aktivitas Fisik,
Stres, Mahasiswa

**FACULTY OF PUBLIC HEALTH
ANDALAS UNIVERSITY**

Undergraduate Thesis, October 2024

KHAIRUNNISA ALZARA, No. BP. 2011213011

**THE RELATIONSHIP BETWEEN BODY MASS INDEX, PHYSICAL
ACTIVITY, AND STRESS WITH THE MENSTRUAL CYCLE IN FEMALE
STUDENTS OF THE FACULTY OF PUBLIC HEALTH ANDALAS
UNIVERSITY IN 2024**

xi + 89 pages, 18 tables, 2 figures, 8 appendices

ABSTRACT

Objective

The normal menstrual cycle lasts between 21-35 days. Based on an initial survey 60% of female students experienced abnormal menstrual cycles. This study aims to determine the relationship between body mass index, physical activity and stress with menstrual cycle in female students of the Faculty of Public Health Andalas University in 2024.

Method

Quantitative research with a cross sectional design. The study was conducted from March to October 2024 with a population of 997 people and a sample of 86 people using simple random sampling technique. Univariate and bivariate data analysis using chi-square.

Result

More than half (62,8%) of the respondents experienced abnormal menstrual cycles. There was no relationship between body mass index (p -value=0,319) and physical activity (p -value=0,624) with menstrual cycle. There was an association between stress (p -value=0,019/POR=3.245) and menstrual cycle.

Conclusion

There is a relationship between stress and menstrual cycle in female students. It is expected that female students implement a healthy lifestyle and the Healthy Campus Program can be carried out on female students.

Bibliography : 57 (1995–2024)

Keywords : Menstrual Cycle, Body Mass Index, Physical Activity, Stress,
Female Students