



UNIVERSITAS ANDALAS

**HUBUNGAN STRES, STATUS GIZI DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN
SIKLUS MENSTRUASI PADA NARAPIDANA PEREMPUAN DI
LAPAS PEREMPUAN KELAS IIB PADANG TAHUN 2025**

Oleh:

Fatma Azzara

NIM. 2111213027



Pembimbing 1: Dr.Yessy Markolinda, S.Si.,M.Repro

Pembimbing 2 : Hamidatul Yuni, S.ST.,M.Kes

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT

UNIVERSITAS ANDALAS

PADANG, 2025

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ANDALAS**

Skripsi, Juni 2025

FATMA AZZARA, NIM. 2111213027

**HUBUNGAN STRESS, STATUS GIZI, DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN
SIKLUS MENSTRUASI PADA NARAPIDANA PEREMPUAN DI LAPAS
PEREMPUAN KELAS IIB PADANG TAHUN 2025**

xi + 115 halaman, 13 tabel, 3 gambar, 12 lampiran

ABSTRAK

Tujuan Penelitian

Siklus menstruasi normal berlangsung antara 21-35 hari. Berdasarkan survei awal 70% narapidana mengalami siklus menstruasi tidak normal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stress, status gizi, dan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada narapidana perempuan di Lapas Perempuan Kelas IIB Padang Tahun 2025.

Metode

Jenis penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Penelitian dilaksanakan di Lapas Perempuan Kelas IIB Padang mulai bulan Januari 2025 – Juni 2025. Populasi narapidana sebanyak 170 orang dan sampel sebanyak 85 orang (*simple random sampling*). Data dianalisis menggunakan univariat dan bivariat menggunakan *chi square*

Hasil

Diketahui lebih dari setengah narapidana (54,1%) memiliki siklus menstruasi yang tidak normal. Adanya hubungan signifikan antara stress ($p=0,021$) dan aktivitas fisik ($p=0,047$) dengan siklus menstruasi. Namun, tidak ada hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi ($p=0,085$) dengan siklus menstruasi pada narapidana perempuan di Lapas Perempuan Kelas IIB Padang

Kesimpulan

Terdapat hubungan signifikan antara stress dan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada narapidana. Disarankan Pihak Lapas Perempuan Kelas IIB Padang menyediakan layanan **konsultasi psikologis secara rutin** serta menyelenggarakan **edukasi mengenai manajemen stres**

Daftar Pustaka: 68 (2005-2023)

Kata Kunci: Siklus Menstruasi, Stress, Status Gizi, Aktivitas Fisik, Narapidana

FACULTY OF PUBLIC HEALTH

ANDALAS UNIVERSITY

Undergraduate Thesis, June 2025

FATMA AZZARA, NIM. 2111213027

**THE RELATIONSHIP BETWEEN STRESS, NUTRITIONAL STATUS,
AND PHYSICAL ACTIVITY WITH MENSTRUAL CYCLES AMONG
FEMALE INMATES AT CLASS IIB WOMEN'S CORRECTIONAL
FACILITY PADANG IN 2025**

xi + 115 pages, 13 tables, 3 figures, 12 appendices

ABSTRACT

Research Objective

The normal menstrual cycle ranges between 21–35 days. Based on a preliminary survey, 70% of female inmates were found to experience irregular menstrual cycles. This study aims to examine the relationship between stress, nutritional status, and physical activity with menstrual cycles among female inmates at Class IIB Women's Correctional Facility Padang in 2025.

Method

This research is a quantitative study with a cross-sectional design. The study was conducted at Class IIB Women's Correctional Facility Padang from January to June 2025. The total population was 170 inmates, with 85 respondents selected using simple random sampling. Data were analyzed using univariate and bivariate analysis with the Chi-Square test.

Results

Univariate analysis showed that more than half of the inmates (54.1%) experienced irregular menstrual cycles. There was a significant relationship between stress ($p = 0.021$) and physical activity ($p = 0.047$) with menstrual cycle. However, there was no significant relationship between nutritional status and menstrual cycle ($p = 0.085$).

Conclusion

There is a significant relationship between stress and physical activity with menstrual cycle among female inmates. It is recommended that Class IIB Women's Correctional Facility Padang provide routine psychological counseling services and conduct educational sessions on stress management.

References: 68 (2005–2023)

Keywords: Menstrual Cycle, Stress, Nutritional Status, Physical Activity, Inmates