

Ringkasan

Universitas Muslim Indonesia
Fakultas Kesehatan Masyarakat
Program Studi Kesehatan Masyarakat
Peminatan Epidemiologi

Mildha Afiyah Salsabila

14120210053

“Faktor Yang Berhubungan Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia”

X + 123 Halaman + 8 Tabel + 9 Lampiran

Kesehatan merupakan aspek vital dalam kehidupan manusia, dan pencapaian kondisi sehat memerlukan asupan gizi yang seimbang. Saat ini, tren meningkatnya konsumsi (*fast food*) menjadi isu yang berdampak buruk terhadap kesehatan, termasuk pada siklus menstruasi. Gaya hidup modern telah memengaruhi perubahan dalam pola makan dan tingkat aktivitas fisik, yang secara langsung dapat berpengaruh pada fungsi reproduksi, terutama di kalangan remaja dan mahasiswi. Berdasarkan hasil observasi awal terhadap 10 mahasiswi fakultas kesehatan masyarakat universitas muslim indonesia melalui penyebaran kuesioner, diketahui bahwa 8 orang di antaranya mengalami siklus menstruasi tidak normal dan memiliki kebiasaan mengonsumsi *fast food*. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui berbagai faktor yang berhubungan dengan siklus menstruasi pada mahasiswi di fakultas kesehatan masyarakat universitas muslim indonesia.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain penelitian cross sectional.. Sampel yang digunakan berjumlah 120 mahasiswi dari total populasi sebanyak 171 orang, dengan pemilihan sampel dilakukan secara acak dengan menggunakan teknik random sampling.

Hasil analisis *chi-square* menunjukkan adanya hubungan signifikan antara frekuensi konsumsi *fast food* dengan siklus menstruasi (nilai $p = 0,004$). Selain itu, terdapat pula hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi (nilai $p = 0,002$). Namun, tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi ($p = 0,876$).

Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat memiliki hubungan

yang secara statistik signifikan antara frekuensi mengonsumsi *fast food* serta tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswa fakultas kesehatan masyarakat universitas muslim indonesia. Namun demikian, tidak ditemukan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada mahasiswa fakultas kesehatan masyarakat universitas muslim indonesia.

Diharapkan pihak fakultas dapat memberikan edukasi secara berkala mengenai pentingnya pola makan yang seimbang dan strategi pengelolaan stres, sebagai upaya promotif dan preventif untuk mengurangi risiko pada siklus menstruasi.

Daftar Pustaka : 41 (2019-2025)

Kata Kunci : Siklus Menstruasi, Frekuensi konsumsi *fast food*, Stres, Aktivitas Fisik