

BAB V

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi

1. Gambaran Geografis lokasi Penelitian

Fakultas Kesehatan Masyarakat merupakan salah satu diantara fakultas yang ada di Universitas Muslim Indonesia. Secara umum letak fakultas kesehatan masyarakat adalah sebagai berikut :

- a. Sebelah Utara Berbatasan dengan Kelurahan Pampang
- b. Sebelah Selatan Berbatasan dengan Fakultas Ekonomi
- c. Sebelah Barat Berbatasan dengan Kelurahan Pampang
- d. Sebelah Timur Berbatasan dengan Fakultas Farmasi

2. Sejarah & Profil Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia

a. Sejarah

FKM UMI dibawah naungan Universitas Muslim Indonesia dengan akreditasi institusi Unggul Pertama di luar Pulau Jawa didirikan untuk mencetak ahli dan profesional kesehatan masyarakat yang dapat berkontribusi dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.

Saat ini FKM UMI terakreditasi Unggul dengan fasilitas yang sudah sangat memadai dan memiliki laboratorium yang cukup memadai. Didirikan pada tanggal 11 Maret 2002 adalah merupakan momentum yang dapat dijadikan tonggak penting

tercapainya kegiatan Tri Dharma Perguruan Tinggi (Pendidikan dan Pengajaran, Penelitian, serta Pengabdian pada Masyarakat) yang bereputasi nasional yang berbasis nilai-nilai Islam.

Implementasi arah pengembangan ke dalam program pengembangan FKM-UMI menjadi penting sebagai landasan dasar (platform) pengembangan FKM UMI untuk ke depan yang bermanfaat untuk penguatan pelayanan FKM-UMI dalam pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi bersifat nasional berdasarkan Visi dan Misi Fakultas Kesehatan Masyarakat UMI.

b. Profil

Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia (FKM UMI) berkomitmen mencetak tenaga kesehatan kompeten yang siap melayani masyarakat. Didukung fasilitas modern seperti laboratorium gizi, epidemiologi, dan kesehatan lingkungan, serta kerjasama dengan rumah sakit praktek, termasuk Rumah Sakit Pendidikan UMI, mahasiswa FKM UMI mendapatkan pengalaman langsung di lapangan.

Dengan suasana belajar kondusif dan sarana prasarana yang lengkap, FKM UMI menggabungkan teori dan praktik untuk memastikan lulusan memiliki keterampilan sesuai kebutuhan industri kesehatan. Menerapkan Catur Dharma, FKM UMI bertujuan pada 2030 menghasilkan tenaga kesehatan Islami yang

berorientasi pada pengabdian masyarakat, khususnya di daerah dengan akses kesehatan terbatas.

3. Visi Misi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia

Visi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia Terwujudnya Fakultas Kesehatan Masyarakat yang unggul untuk menghasilkan tenaga Kesehatan Islami, kompeten, holistik dan berdaya saing internasional dalam melayani masyarakat dengan akses pelayanan Kesehatan terbatas.

Misi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia, yaitu :

- a. Menyelenggarakan pendidikan berbasis Capaian Pembelajaran (Outcome Based) untuk menghasilkan alumni yang kompeten, berdaya saing global yang berilmu amaliah, beramal ilmiah serta berakhlakul karimah, dalam melayani masyarakat dengan akses pelayanan kesehatan terbatas melalui pendekatan holistik.
- b. Melaksanakan kegiatan penelitian yang berkontribusi dalam bidang Kesehatan di Tingkat nasional dan internasional, untuk memberikan solusi masalah Kesehatan masyarakat dengan akses pelayanan kesehatan terbatas.
- c. Melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat bidang kesehatan, untuk meningkatkan derajat Kesehatan yang

berdampak nasional dan internasional dalam melayani masyarakat dengan akses pelayanan kesehatan terbatas.

- d. Mengembangkan jejaring kemitraan dengan institusi pendidikan, dunia usaha dan industri, asosiasi profesi, pemerintah, dan organisasi lainnya baik nasional dan internasional untuk bekerja sama meningkatkan derajat kesehatan dalam melayani Masyarakat dengan akses pelayanan kesehatan terbatas.

4. Pimpinan & Manajemen Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia

Dekan :

Dr. Suharni A. Fachrin, S.Pd., M.Kes

Wakil Dekan I :

Dr. Sundari., S.ST., MPH

Wakil Dekan II :

Dr. Muhammad Ikhtiar, SKM., M.Kes

Wakil Dekan III:

Dr. Andi Surahman Batara, SKM.,M.Kes

Wakil Dekan IV:

Dr. dr. H. Muh. Khidri Alwi, M.Kes

Ketua Program Studi Kesehatan Masyarakat :

Mansur Sididi, SKM., M.Kes

Ketua Program Studi Keperawatan :

Wa Ode Sri Asniar, S. Kep., Ns., M.Kes.,M.Kep

Ketua Program Studi Profesi Ners:

Sudarman, S.Kep., Ns.,M.Kes.,M.Kep

Ketua Program Studi Kebidanan:

Azrida M, S.Si.T .,M.Kes

5. Sarana Dan Prasarana Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia

Adapun sarana dan prasarana di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia,yaitu :

- a. Laboratorium Terpadu Kesehatan Masyarakat terdiri dari laboratoium kesehatan lingkungan, laboratorium kesehatan dan keselamatan kerja (K3), laboratorium Gizi (PSG & Kuliner), laboratorium AVA/Promosi Kesehatan, laboratorium Epidemiologi/ Entomologi serta laboratorium computer.
- b. Ruang CBT
- c. Ruang Seminar
- d. Ruang Baca
- e. Ruang Kuliah yang dilengkapi AC dan LCD
- f. *Wireless Fidelity (Wi-Fi)*

B. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui terkait faktor yang berhubungan dengan siklus menstruasi pada mahasiswi fakultas kesehatan masyarakat universitas muslim

Indonesia yang meliputi siklus menstruasi, konsumsi *fast food*, stres, dan aktivitas fisik.

Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 120 mahasiswa dari total populasi 171 mahasiswa. Pengumpulan data terhadap mahasiswa dilakukan dengan menyebarkan kuesioner berupa link *google form* kepada responden dan kemudian peneliti melakukan pengolahan data.

Data yang diperoleh dari hasil penelitian kemudian diolah menggunakan alat bantu komputer dengan program olah data Microsoft Excel dan SPSS. Kemudian dianalisis dengan menggunakan *uji chi square* dan disajikan dalam bentuk tabel. Adapun hasil penelitian diuraikan sebagai berikut :

1. Karakteristik Responden

a. Jenis Kelamin

Dari hasil penelitian karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin didapatkan hasil sebagai berikut :

Berdasarkan distribusi responden jenis kelamin menunjukkan bahwa seluruh responden dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan dengan total 120 mahasiswa (100%).

b. Usia

Dari hasil penelitian karakteristik responden berdasarkan usia didapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 5.1
Distribusi Responden Berdasarkan Usia
Mahasiswi Kesehatan Masyarakat
Universitas Muslim Indonesia

Usia	n	%
20 Tahun	39	32.5
21 Tahun	41	34.2
22 Tahun	40	33.3
Total	120	100.0

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan distribusi responden pada tabel 5.1 menunjukkan bahwa responden paling banyak berusia 21 tahun sebanyak 41 responden (34,2%) dan responden paling sedikit berusia 20 tahun sebanyak 39 responden (32,5%).

2. Analisis Univariat

Analisis ini digunakan untuk menganalisis setiap variabel secara deskriptif. Analisis ini bertujuan untuk mengetahui distribusi, frekuensi, dan karakteristik dari setiap variabel.

a. Siklus Menstruasi

Siklus menstruasi didistribusikan antara lain jawaban tentang pertanyaan siklus menstruasi.

Tabel 5.2
Distribusi Responden Berdasarkan Siklus Menstruasi
Mahasiswi Kesehatan Masyarakat
Universitas Muslim Indonesia

Siklus Menstruasi	n	%
Normal	44	36.7
Tidak Normal	76	63.3
Total	120	100.0

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan distribusi responden pada tabel 5.2 menunjukkan bahwa dominan responden memiliki siklus menstruasi tidak normal yaitu sebanyak 76 responden (63,3%) sedangkan responden yang memiliki siklus menstruasi normal yaitu sebanyak 44 responden (36,7%).

b. Frekuensi Konsumsi *Fast Food*

Frekuensi konsumsi *fast food* didistribusikan antara lain jawaban tentang pertanyaan rendah atau tingginya terhadap responden dalam siklus menstruasi.

Tabel 5.3
Distribusi Responden Berdasarkan Frekuensi Konsumsi
***Fast Food* Mahasiswi Kesehatan Masyarakat**
Universitas Muslim Indonesia

Frekuensi Konsumsi Fast Food	n	%
Rendah	39	32.5
Tinggi	81	76.5
Total	120	100.0

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan distribusi responden pada tabel 5.3 menunjukkan bahwa dominan responden memiliki frekuensi konsumsi *fast food* tinggi yaitu sebanyak 81 responden (76,5%) sedangkan responden yang memiliki frekuensi konsumsi *fast food* rendah yaitu sebanyak 39 responden (32,5%).

c. Stres

Stres didistribusikan antara lain jawaban tentang pertanyaan berat atau ringannya terhadap responden dalam siklus menstruasi.

Tabel 5.4
Distribusi Responden Berdasarkan Stres
Mahasiswi Kesehatan Masyarakat
Universitas Muslim Indonesia

Stres	n	%
Berat	98	81.7
Ringan	22	18.3
Total	120	100.0

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan distribusi responden pada tabel 5.4 menunjukkan bahwa dominan responden memiliki stres berat yaitu sebanyak 98 responden (81,7%) sedangkan responden yang memiliki stres ringan yaitu sebanyak 22 responden (18,3%).

d. Aktivitas Fisik

Aktivitas Fisik didistribusikan antara lain jawaban tentang pertanyaan ringan atau beratnya terhadap responden dalam siklus menstruasi.

Tabel 5.5
Distribusi Responden Berdasarkan Kategori Aktivitas
Fisik Mahasiswi Kesehatan Masyarakat
Universitas Muslim Indonesia

Aktivitas Fisik	n	%
Ringan	25	20.8
Berat	95	79.2
Total	120	100.0

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan distribusi responden pada tabel 5.5 menunjukkan bahwa dominan responden memiliki aktivitas fisik berat yaitu sebanyak 95 responden (79,2%) sedangkan responden yang memiliki aktivitas fisik ringan yaitu sebanyak 25 responden (20,8%).

3. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dalam penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan variabel terikat (dependen) dengan variabel tidak terikat (independen). Seperti yang dijelaskan pada bab sebelumnya bahwa variabel dependen pada penelitian ini adalah siklus menstruasi, sedangkan variabel independen yang diteliti adalah frekuensi konsumsi *fast food*, stres, dan aktivitas fisik.

a. Frekuensi *Fast Food*

Tabel 5.6
Hubungan Frekuensi Konsumsi *Fast Food* dengan Siklus Menstruasi Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia

Frekuensi Konsumsi <i>Fast Food</i>	Siklus Menstruasi				Total		P-value
	Normal		Tidak Normal				
	n	%	n	%	n	%	0,004
Rendah	22	56.4	17	43.6	39	100	
Tinggi	22	27	59	72.8	81	100	
Total	42	36.7	76	63.3	120	100	

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 5.6 diperoleh informasi bahwa yang tertinggi adalah responden yang memiliki frekuensi konsumsi *fast food* tinggi dengan siklus menstruasi tidak normal yaitu sebanyak 59 responden (72,8%) dan yang terendah adalah responden yang memiliki frekuensi konsumsi *fast food* rendah dengan siklus menstruasi normal yaitu sebanyak 22 responden (56,4%).

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji *chi-square* diperoleh nilai p-value = 0,004. Karena nilai p-value < 0,05 maka H_a diterima dan H_0 ditolak yang berarti ada hubungan yang bermakna antara frekuensi konsumsi *fast food* dengan siklus menstruasi pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia.

b. Stres

Tabel 5.7
Hubungan Stres dengan Siklus Menstruasi
Mahasiswi Kesehatan Masyarakat
Universitas Muslim Indonesia

Stres	Siklus Menstruasi				Total		P- value
	Normal		Tidak Normal				
	n	%	n	%	n	%	0,002
Berat	29	29.6	69	70.4	98	100	
Ringan	15	68.2	7	31.8	22	100	
Total	43	36.7	76	63.3	120	100	

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 5.7 diperoleh informasi bahwa yang tertinggi adalah responden yang memiliki stres berat dengan siklus menstruasi tidak normal yaitu sebanyak 69 responden (70,4%) dan yang terendah adalah responden yang memiliki stres ringan dengan siklus menstruasi normal yaitu sebanyak 15 responden (68,2%).

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji *chi-square* diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,002$. Karena nilai $p\text{-value} < 0,05$ maka H_a diterima dan H_0 ditolak yang berarti ada hubungan yang bermakna antara stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia.

c. Aktivitas Fisik

Tabel 5.8
Hubungan Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi
Mahasiswi Kesehatan Masyarakat
Universitas Muslim Indonesia

Aktivitas Fisik	Siklus Menstruasi				Total		P-value
	Normal		Tidak Normal				
	n	%	n	%	n	%	0,876
Ringan	10	40.0	15	60.0	25	100	
Berat	34	35.8	61	64.2	95	100	
Total	42	36.7	76	63.3	120	100	

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 5.8 diperoleh informasi bahwa yang tertinggi adalah responden yang memiliki aktivitas fisik berat dengan siklus menstruasi tidak normal yaitu sebanyak 61

responden (64,2%) dan yang terendah adalah responden yang memiliki aktivitas fisik ringan dengan siklus menstruasi normal yaitu sebanyak 10 responden (40%).

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji *chi-square* diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,876$. Karena nilai $p\text{-value} > 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak yang berarti tidak ada hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia.

C. Pembahasan

1. Hubungan Frekuensi Konsumsi *Fast Food* Dengan Siklus Menstruasi

Frekuensi konsumsi *fast food* dalam penelitian ini berpengaruh secara eksternal terhadap siklus menstruasi. Frekuensi konsumsi *fast food* adalah makanan yang mempunyai nilai gizi rendah. Zat gizi mempunyai nilai yang sangat penting, yaitu untuk memelihara proses tubuh dalam pertumbuhan dan perkembangan yang sehat, terutama bagi mahasiswi. Dengan demikian perbedaan siklus menstruasi sangat ditentukan berdasarkan keadaan status gizi. Semakin bagus status gizinya, maka akan semakin cepat usia *menarche*.

Berdasarkan hasil pengisian *Food Frequency Questionnaire* (FFQ), jenis makanan cepat saji yang paling sering dikonsumsi oleh mahasiswi fakultas kesehatan masyarakat universitas muslim

Indonesia sehingga mengalami siklus menstruasi tidak normal adalah donat, siomay, fried chicken, pizza, coklat, batagor, dan burger. Donat menempati posisi tertinggi dalam kategori konsumsi 3-4 kali/minggu yaitu sebanyak 40 responden, siomay dalam kategori konsumsi 1-2 kali/minggu yaitu sebanyak 38 responden, fried chicken dalam kategori konsumsi 3-4 kali/minggu yaitu sebanyak 35 responden, pizza dalam kategori konsumsi 1-2 kali/minggu yaitu sebanyak 32 responden, coklat dalam kategori konsumsi 1-2 kali/minggu yaitu sebanyak 34 responden, batagor dalam kategori konsumsi 1-2 kali/minggu yaitu sebanyak 32 responden, dan burger dalam kategori konsumsi 1-2 kali/minggu yaitu sebanyak 32 responden.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan hasil analisis hubungan antara frekuensi konsumsi *fast food* dengan siklus menstruasi diketahui bahwa responden yang frekuensi konsumsi *fast food* tinggi dengan siklus menstruasi tidak normal sebanyak 59 responden (72,8%), untuk responden yang frekuensi konsumsi *fast food* tinggi dengan siklus menstruasi normal sebanyak 22 responden (27%). Sedangkan responden yang frekuensi konsumsi *fast food* rendah dengan siklus menstruasi tidak normal sebanyak 17 responden (43,6%), untuk responden yang frekuensi konsumsi *fast food* rendah dengan siklus menstruasi normal sebanyak 22 responden (56,4%). Hasil uji statistik mendapatkan nilai $p\text{-value} = 0,004$ ($p < 0,05$) hal ini

berarti bahwa terdapat hubungan antara frekuensi konsumsi *fast food* dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia.

Menstruasi adalah perdarahan yang berasal dari *uterus* yang disebabkan pelepasan *endometrium* akibat hormon ovarium (estrogen dan progesteron) mengalami penurunan, menstruasi merupakan kondisi yang normal dan setiap wanita dalam keadaan yang normal kesehatannya. Namun saat menstruasi, mungkin ada banyak hal yang membuat diri kita atau keluarga khawatir. Meski tidak semua wanita akan mengalami kondisi yang sama (Rahma, 2021).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Widyasari et al., 2025) bahwa adanya korelasi antara konsumsi *fast food* dengan siklus menstruasi dimana dari 64 responden (95.5%) yang sering mengonsumsi *fast food* yang mengalami siklus menstruasi teratur sebanyak 17 responden (25.4 %) dan yang tidak teratur sebanyak 47 responden (70.1 %). Sedangkan responden yang jarang mengonsumsi *fast food* yakni 3 responden (4.5%) memiliki siklus menstruasi teratur. Hal ini disebabkan karena kurangnya pengetahuan siswi ataupun remaja tentang kandungan *fast food*. Beberapa kandungan yang tidak baik untuk kualitas kecukupan nutrisi bagi kesehatan remaja putri. Kandungan makanan siap saji yang berlebihan tidak baik untuk kesehatan remaja putri.

Fast food, merupakan jenis makanan yang berasal dari Amerika. Makanan ini umumnya mengandung kalori, lemak, protein, gula, dan garam dalam jumlah tinggi, namun rendah serat. Konsumsi yang berlebihan dan terus-menerus dapat memicu masalah gizi lebih. Proses pembuatannya dilakukan secara sederhana menggunakan teknologi industri pangan modern. Makanan ini umumnya dikemas secara menarik dan mengandung zat aditif untuk memperpanjang masa simpan serta meningkatkan cita rasa (Widyasari et al., 2025).

Berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh (Fadillah & Puspitasari, 2023) bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi *fast food* dengan siklus menstruasi. Dalam penelitian tersebut ditemukan bahwa dari mahasiswi yang sering mengonsumsi *fast food*, sebanyak 57,9% mengalami siklus menstruasi tidak teratur. Sementara itu, pada kelompok yang jarang mengonsumsi *fast food*, 61,7% juga mengalami siklus menstruasi tidak teratur.

Menurut peneliti, frekuensi konsumsi *fast food* berhubungan dengan siklus menstruasi pada mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia. Hal ini disebabkan karena *fast food* umumnya mengandung tinggi lemak jenuh, garam, dan gula, namun rendah serat serta mikronutrien yang dibutuhkan tubuh, seperti vitamin B6, magnesium, dan zat besi yang berperan penting dalam regulasi hormon reproduksi. Frekuensi Konsumsi *fast food* yang

berlebihan menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kondisi hormon perempuan sehingga berisiko mengganggu kestabilan siklus menstruasi.

2. Hubungan Stres Dengan Siklus Menstruasi

Stres dalam penelitian ini merupakan faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi. Saat seseorang mengalami stres, tubuh akan meningkatkan produksi hormon stres seperti kortisol dan adrenalin. Hormon-hormon ini dapat mengganggu kerja hipotalamus, yaitu bagian otak yang mengatur fungsi hormonal termasuk pelepasan hormon reproduksi seperti GnRH (*Gonadotropin-Releasing Hormone*). Gangguan pada GnRH akan memengaruhi produksi hormon LH (*Luteinizing Hormone*) dan FSH (*Follicle-Stimulating Hormone*), yang berperan dalam siklus ovulasi.

Berdasarkan hasil kuesioner Perceived Stress Scale (PSS), ditemukan bahwa mayoritas mahasiswi mengalami tingkat stres yang tinggi. Hal ini ditunjukkan oleh dominasi jawaban “kadang-kadang” hingga “sangat sering” pada pertanyaan-pertanyaan yang mencerminkan tekanan psikologis seperti rasa kecewa, ketidakmampuan mengendalikan hidup, serta merasa kewalahan. Tingkat stres yang tinggi ini secara fisiologis dapat menyebabkan gangguan hormon reproduksi, yang berpotensi mengganggu siklus menstruasi. Temuan ini sejalan dengan teori bahwa stres berpengaruh terhadap pelepasan hormon hipotalamus-hipofisis, yang dapat

menyebabkan gangguan ovulasi dan siklus menstruasi yang tidak teratur.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan hasil analisis hubungan antara stres dengan siklus menstruasi diketahui bahwa responden yang memiliki stres berat dengan siklus menstruasi tidak normal sebanyak 69 responden (70,4%), untuk responden yang memiliki stres berat dengan siklus menstruasi normal sebanyak 29 responden (29,6%). Sedangkan responden yang memiliki stres ringan dengan siklus menstruasi tidak normal sebanyak 7 responden (31,8%), untuk responden yang memiliki stres ringan dengan siklus menstruasi normal sebanyak 15 responden (68,2%). Hasil uji statistik mendapatkan nilai $p\text{-value} = 0,002$ ($p < 0,05$) hal ini berarti bahwa terdapat hubungan antara stres dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia.

Stres adalah reaksi non-spesifik manusia terhadap rangsangan atau tekanan. Namun stres tidak selamanya bermakna negatif. Stres dapat dimanfaatkan untuk semakin memotivasi diri untuk berbuat sesuatu yang bermanfaat dalam lingkungan akademik telah ditemukan bahwa stres bisa berkontribusi positif kepada siswa. Stres bisa berkontribusi positif kalau jumlah stres itu normal (Deviliawati, 2020).

Sejalan dengan penelitian (D. Damayanti et al., 2022) yang diperoleh informasi bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres

dengan siklus menstruasi pada mahasiswi keperawatan di satu Universitas Swasta di Tangerang, hal ini terjadi karena mahasiswi berada pada ruang lingkup yang sama, artinya memiliki kegiatan yang relatif sama seperti kegiatan wajib di asrama, kegiatan organisasi, kegiatan keagamaan, kegiatan pembelajaran maupun kegiatan praktik klinik di rumah sakit, hal tersebut dapat memicu terjadinya stres pada mahasiswi. Walaupun demikian, stresor yang dialami oleh masing-masing individu berbeda baik itu penyebab stres yang berasal dari dalam maupun dari luar individu, Cara masing-masing individu untuk menghadapi stres juga berbeda-beda, ada yang dapat mengatasinya akan tetapi ada juga yang semakin memberat sehingga stres tersebut dapat mempengaruhi kesehatan termasuk ketidak seimbangan hormon yang berperan pada siklus menstruasi sehingga siklus menstruasi menjadi tidak teratur.

Berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh (Deviliawati, 2020) yang menyebutkan bahwa tidak ada hubungan stres dengan siklus menstruasi dari hasil penelitian menunjukkan responden yang mengalami stres normal dan siklus normal sebanyak 76 responden (53,1%) lebih banyak dibandingkan responden yang mengalami stres berat dan siklus tidak normal sebanyak 6 responden (4,2%). Hasil analisis data dengan menggunakan uji *spearman rho* menunjukkan bahwa diperoleh nilai signifikan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi responden sebesar $p\text{-value} = 0,312$ yang lebih besar

dari 0,05. Stres adalah bagian alami dan penting dari kehidupan, tetapi apabila berat dan berlangsung lama dapat merusak kesehatan. Remaja bereaksi terhadap stress dengan cara yang berbeda-beda. Meskipun stress dapat membantu menjadi lebih waspada dan antisipasi ketika dibutuhkan, namun dapat juga menyebabkan gangguan emosional dan fisik.

Menurut peneliti stres berhubungan dengan siklus menstruasi pada mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia. Karena dalam konteks mahasiswi, beban akademik, tekanan sosial, masalah keluarga, dan kurangnya manajemen stres dapat menjadi faktor pencetus stres yang berkelanjutan. Hal ini menunjukkan adanya kecenderungan bahwa semakin tinggi tingkat stres yang dialami oleh individu, maka semakin besar kemungkinan terjadinya gangguan pada siklus menstruasi. Tingkat stres yang tinggi yang ditemukan pada sebagian besar responden menunjukkan adanya kebutuhan mendesak untuk meningkatkan kemampuan manajemen stres di kalangan mahasiswi. Stres yang tidak ditangani secara efektif dapat menyebabkan gangguan fisiologis, termasuk gangguan pada siklus menstruasi melalui pengaruh hormon kortisol terhadap sistem reproduksi. Oleh karena itu, manajemen stres melalui aktivitas fisik, teknik relaksasi, dan dukungan sosial merupakan pendekatan penting yang harus diperkuat.

3. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi

Aktivitas fisik dalam penelitian ini merupakan salah satu faktor yang dapat dimodifikasi dengan mudah. Aktivitas fisik tidak harus dengan olahraga berat, tetapi juga dapat berupa aktivitas saat di tempat kerja atau di sekolah, dalam perjalanan, saat melakukan pekerjaan rumah, saat olahraga dan rekreasi. Aktivitas fisik berperan penting dalam usaha pencegahan penyakit tidak menular.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan hasil analisis hubungan antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi diketahui bahwa responden yang memiliki aktivitas fisik sering dengan siklus menstruasi tidak normal sebanyak 61 responden (64,2%), untuk responden yang memiliki aktivitas fisik sering dengan siklus menstruasi normal sebanyak 34 responden (35,8%). Sedangkan responden yang memiliki aktivitas fisik jarang dengan siklus menstruasi tidak normal sebanyak 15 responden (60%), untuk responden yang memiliki aktivitas fisik jarang dengan siklus menstruasi normal sebanyak 10 responden (40%). Hasil uji statistik mendapatkan nilai $p\text{-value} = 0,876$ ($p > 0,05$) hal ini berarti bahwa tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia.

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi atau pembakaran kalori. Aktivitas fisik

remaja dapat diukur sebagai pengeluaran kalori (*caloric cost*), tetapi tidak selalu sesuai karena keuntungan dan efek kesehatan aktivitas fisik melalui pengeluaran energi sebagai contoh lari dengan suatu intensitas tertentu, sedangkan pengeluaran energi rendah contohnya latihan peregangan tidak berhubungan dengan besarnya pengeluaran kalori (Elza, 2020).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Djashar et al., 2022) yang menemukan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada remaja kelas XI di SMKN 2 Magetan. Hal ini dikarenakan tingkat aktivitas fisik tidak selalu mempengaruhi siklus menstruasi melainkan banyak faktor lain yaitu stres, gizi buruk, penyakit kronis tertentu, dan konsumsi obat-obatan

Berbeda dengan penelitian oleh (Kusumawati et al., 2021) yang menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi Hasil uji statistik menggunakan Spearman's Rho diperoleh nilai $p = 0,000 < \alpha 0,05$ dan memiliki nilai r (Continuity Correlation) sebesar 0,371 dan memiliki arah hubungan positif, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada siswi di MA Ma'ahid Kudus.

Menurut peneliti aktivitas fisik tidak berhubungan dengan siklus menstruasi pada mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia. Karena tidak semua individu

mengalami aktivitas fisik yang berat, di masa millennial seperti sekarang ini, dengan meningkatnya mekanisme yang memudahkan dalam hal transportasi, orang menjadi kurang gerak atau hanya menggunakan sedikit tenaga untuk aktivitas sehari-harinya. Ditambah dengan kemajuan teknologi yang menyebabkan individu cenderung menggemari aktivitas yang menggunakan *smartphone*, mulai dari belajar sampai dengan bermain menggunakan *smartphone* dan hal ini bisa dilakukan selama berjam-jam. Hal ini menjadikan individu banyak memiliki aktivitas fisik yang ringan dan sedang. Aktivitas individu yang seperti ini juga dapat menimbulkan gangguan menstruasi dikarenakan adanya penurunan dalam gerakan tubuh yang terstruktur seperti olahraga ringan yang dapat mengurangi simptom yang timbul dikarenakan adanya menstruasi.