

Tipe Koleksi: UHAMKA - Skripsi FIKES

Hubungan Aktivitas Fisik dan Tingkat Stress dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. DR. Hamka

Hilda Nurfadilah

Deskripsi Lengkap: <http://lib.uhamka.ac.id/detail.jsp?id=74717&lokasi=lokal>

Abstrak

Siklus menstruasi adalah jarak antara tanggal dimulainya menstruasi sebelumnya dan dimulainya menstruasi berikutnya. Siklus menstruasi normalnya terjadi setiap 22-35 hari dengan lama menstruasi selama 3-7 hari. Faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi diantaranya aktivitas fisik, tingkat stress, usia menarke, status gizi, anemia, gangguan endokrin dan merokok. Gangguan siklus menstruasi dalam jangka panjang dapat menyebabkan infertilitas, hiperplasia endometrium, anovulasi jangka panjang, anemia serta penurunan kualitas hidup. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dan tingkat stress dengan siklus menstruasi pada Mahasiswi Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. DR. Hamka. Penelitian ini menggunakan desain cross-sectional dengan menggunakan kuesioner. Penelitian ini menggunakan 146 sampel yang diambil dengan teknik Purposive Sampling. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji statistik Chi-Square. Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa sebagian besar responden memiliki siklus menstruasi yang teratur, aktivitas fisik sedang dan tingkat stress yang sedang. Dari hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara aktivitas fisik ($Pvalue=0,347$), dan tingkat stress ($Pvalue=0,821$) dengan siklus menstruasi. Berdasarkan hasil penelitian ini mahasiswi diharapkan untuk memperhatikan aktivitas fisik yang cukup dan dapat lebih memperhatikan pengelolaan diri.