

Tipe Koleksi: UHAMKA - Skripsi FIKES

## HUBUNGAN KONSUMSI MAKANAN SUMBER FITOESTROGEN, TINGKAT AKTIVITAS FISIK, DAN TINGKAT STRESS DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI TINGKAT AKHIR DI DKI JAKARTA

KHOIRUNNISA SEPTIARANI

Deskripsi Lengkap: <http://lib.uhamka.ac.id/detail.jsp?id=75442&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Menstruasi merupakan proses meluruhnya dinding rahim yang terjadi setiap bulan pada wanita dalam siklus antara 21 ? 35 hari, dengan rata-rata 28 hari. Siklus menstruasi akan terganggu apabila terjadi ketidakseimbangan hormon dalam tubuh yang berdampak pada gangguan kesehatan, seperti endometriosis, polycyclic ovarium syndrome, infertile, dan tanda-tanda kanker. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan konsumsi makanan fitoestrogen, tingkat aktivitas fisik, dan tingkat stress dengan siklus menstruasi pada mahasiswa tingkat akhir yang berdomisili di DKI Jakarta. Metode yang digunakan adalah metode kuantitatif deskriptif dengan desain penelitian cross-sectional. Penelitian ini melibatkan sebanyak 96 responden. Data yang telah terkumpul diuji secara bivariat menggunakan uji cross-tab dengan derajat kepercayaan 95%. Berdasarkan uji chi-square, menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan fitoestrogen dengan siklus menstruasi (p-value 0,838) dan tingkat stres dengan siklus menstruasi (p-value 0,290). Berdasarkan uji fisher?s exact menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik dengan siklus menstruasi (p-value 0,336).