

Maisarah  
NIM : 19153020026  
Program Studi DIV Kebidanan

Dosen Pembimbing  
Dr. Zakkiyatus Zainiyah, M. Keb  
NIDN. 0704127802

**HUBUNGAN TINGKAT STRES, AKTIVITAS FISIK DAN KONSUMSI  
JUNK FOOD DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI S1  
KEPERAWATAN SEMESTER VII**  
(Studi di STIKes Ngudia Husada Madura Bangkalan)

**ABSTRAK**

Menstruasi adalah proses keluarnya darah pada dinding rahim (endometrium) melalui vagina, dari 10 responden didapatkan 7 (70%) mahasiswi S1 keperawatan semester VII menstruasinya tidak teratur. Tujuan penelitian yaitu menganalisis hubungan tingkat stres, aktivitas fisik dan konsumsi *junk food* dengan siklus menstruasi pada mahasiswi S1 Keperawatan semester VII Stikes Ngudia Husada Madura

Metode yang digunakan adalah *survey analitik*, desain penelitian yang digunakan adalah *cross sectional*. Variabel independen peneliti ini adalah tingkat stress, aktivitas fisik dan konsumsi *junk food*, variabel dependennya adalah siklus menstruasi. Populasi adalah 71 mahasiswi S1 Keperawatan semester VII STIKes Ngudia Husada Madura dengan sampel 42 responden. Penelitian ini menggunakan tehnik *Simple Random Sampling*, uji statistik menggunakan lamda dan uji regresi linier berganda.

Hasil penelitian menunjukkan uji statistik Tingkat stress dengan kriteria stress berat yang mengalami siklus menstruasi tidak teratur yaitu sebanyak 3 responden (100%) diperoleh nilai  $\rho = 0,005 < \alpha (0,05)$  yang artinya terdapat hubungan antara tingkat stress dengan siklus menstruasi. Aktivitas Fisik dengan kriteria aktivitas fisik berat yang mengalami siklus menstruasi tidak teratur 9 responden (100%) diperoleh nilai  $\rho = 0,001 < \alpha (0,05)$  yang artinya terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi. Konsumsi *Junk Food* dengan kriteria konsumsi *Junk food* sering yang mengalami siklus menstruasi tidak teratur 9 responden (47,4%) diperoleh hasil  $\rho = 0,436 > \alpha (0,05)$  yang artinya tidak terdapat hubungan antara konsumsi junkfood dengan siklus menstruasi. Di lakukan uji regresi linier berganda disimpulkan bahwa variable tingkat stress  $\rho$ -value  $0,032 < 0,05$  dan variable aktivitas fisik  $\rho$ -value  $0,000 < 0,05$  yang artinya tingkat stress dan aktivits fisik terdapat hubungan dengan siklus menstruasi.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat dijadikan acuan untuk peneliti selanjutnya untuk merekomendasikan faktor lain dari *junk food*.

**Kata Kunci : Stres, Aktivitas fisik, *Junk food* , Siklus menstruasi**