

HUBUNGAN STATUS GIZI, AKTIVITAS FISIK, DAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN GANGGUAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI SEMESTER II FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS DIPONEGORO

**MUSLIMAHTUN BAADIAH-25010116120110
2020-SKRIPSI**

Gangguan siklus menstruasi dapat terjadi pada sebagian wanita. Gangguan pada proses menstruasi dapat menimbulkan kemandulan dan risiko penyakit kronis seperti kanker endometrium, stroke, dan jantung koroner. Faktor-faktor yang berhubungan dengan gangguan siklus menstruasi yaitu status gizi, olahraga, diabetes, berat badan, stress/cemas, dan aktivitas fisik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara status gizi, aktivitas fisik, dan tingkat kecemasan dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswa semester II Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode studi cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah 346 mahasiswa semester II dengan sampel 83 mahasiswa yang diambil dengan menggunakan metode simple random sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada usia 19 tahun (66,3%), tersebar dalam kelas A, C, D, E, dan F yaitu masing-masing sebanyak 14 responden (16,9%) dan sebagian besar berasal dari pulau jawa (88,0%). Hasil uji korelasi menunjukkan ada hubungan positif yang lemah antara variabel status gizi ($p\ value=0,007$ $r=0,296$) dan aktivitas fisik ($p\ value=0,032$ $r=0,236$) dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswa semester II. Oleh karena itu mahasiswa dianjurkan untuk memperhatikan makanan yang dikonsumsi, melakukan konsultasi mengenai diet gizi seimbang dan pengukuran aktivitas fisik secara rutin setiap satu minggu sekali.

Kata Kunci : Status Gizi, Aktivitas Fisik, Tingkat Kecemasan, Gangguan Siklus Menstruasi