

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN  
MENSTRUASI PADA MAHASISWI UNIVERSITAS AL – IRSYAD  
CILACAP**

*Corelation Stress Levels and Physical Activity with Menstruation in Al-Irsyad  
University Students Cilacap*

**Fenti Amalia Harmawati<sup>1</sup>, Trimeilia Suprihatiningsih<sup>2</sup>, Dewi Prasetyani<sup>3</sup>**  
Al-Irsyad University Cilacap  
Jl.Cerme No.24, Sidanegara, Cilacap

**ABSTRAK**

Menstruasi merupakan perubahan fisiologis yang terjadi dalam tubuh wanita. Gangguan pada menstruasi diantaranya yaitu polimenorea, oligomenorea, dan amenorea yang dapat disebabkan oleh tingkat stres dan aktivitas fisik. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan tingkat stres dan aktivitas fisik dengan menstruasi pada mahasiswi Prodi Keperawatan Universitas Al-Irsyad Cilacap. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian survey analitik dengan rancangan pengambilan data secara *cross sectional*. Uji statistik menggunakan uji *Rank Spearman*, Hasil univariat mahasiswi tidak mengalami stres (80%), Aktivitas Fisik mahasiswi kategori ringan (58,3%), Tidak mengalami gangguan menstruasi (75,0%). Terdapat hubungan antara tingkat stres dengan menstruasi ( $p < 0,002 < \alpha 0,05$ ). Tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan menstruasi ( $p > 0,256 > \alpha 0,05$ )

**Kata kunci :** Tingkat stres, Aktivitas Fisik, Menstruasi

**ABSTRACT**

*Menstruation is a physiological change that occurs in a woman's body. Disorders of menstruation include polymenorrhea, oligomenorrhea, and amenorrhea which can be caused by stress levels and physical activity. The purpose of the study was to determine the relationship between stress levels and physical activity with menstruation in nursing students at Al-Irsyad University, Cilacap. This research is a type of quantitative research with an analytical survey research design with a cross sectional data collection design. Statistical test using Spearman's Rank test, univariate results of female students do not experience stress (80%), physical activity female students are in the light category (58.3%), do not experience menstrual disorders (75.0%). There is a relationship between stress levels and menstruation ( $p < 0.002 < 0.05$ ). There is no relationship between physical activity and menstruation ( $p > 0.256 > 0.05$ )*

**Keywords:** *Stress level, Physical Activity, Menstruation*