

**HUBUNGAN TINGKAT STRES, POLA TIDUR, KADAR HEMOGLOBIN, KECUKUPAN
ZAT BESI DAN MAGNESIUM DENGAN SIKLUS MENSTRUASI (Studi Mahasiswi FKM
UNDIP Tahun 2026)**

**ZAHRA KALILA RAIHANI-25000122130116
2026-SKRIPSI**

Siklus menstruasi yang tidak teratur dapat menyebabkan gangguan hormonal hingga peningkatan risiko infertilitas. Berdasarkan studi pendahuluan ditemukan 45,6% responden mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi, dengan rata-rata siklus lebih dari 38 hari.. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan tingkat stres, pola tidur, kadar hemoglobin, kecukupan zat besi, dan kecukupan magnesium dengan siklus menstruasi pada mahasiswi. Penelitian ini merupakan kuantitatif dengan desain *cross-sectional* ini dengan populasi 1.130 mahasiswa dengan subyek 114 mahasiswa yang diambil menggunakan *proportional random sampling*. Variabel bebas dari penelitian ini adalah tingkat stres dianalisis menggunakan *Perceived Stress Scale* (PSS-10), pola tidur dinilai menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Indeks* (PSQI), kadar hemoglobin diukur menggunakan alat *Easy Touch*, kecukupan zat besi dan magnesium diperoleh menggunakan *Semiquantitative Food Frequency Questionnaire* serta variabel terikat adalah siklus menstruasi diukur dengan instrumen *FIGO System 1*. Hasil penelitian menunjukkan 75,0% subyek mengalami siklus menstruasi normal. Hasil uji statistik menunjukkan sebagian besar responden memiliki stres sedang (70,4%), pola tidur buruk (87,0%), kadar hemoglobin normal (89,9%), kecukupan zat besi kategori cukup (53,7%) dan kecukupan magnesium kategori cukup (51,9%). Mayoritas data tidak terdistribusi normal berdasarkan uji *Kolmogorov-Smirnov*, maka analisis bivariat menggunakan uji *Rank Spearman*. Hasil uji bivariat menunjukkan seluruh variabel yang diteliti tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan siklus menstruasi ($p > 0,05$), yaitu tingkat stres ($p = 0,439$), pola tidur ($p = 0,483$), kadar hemoglobin ($p = 0,308$), kecukupan zat besi ($p = 0,581$), dan kecukupan magnesium ($p = 0,906$). Kesimpulan penelitian ini adalah tidak terdapat hubungan yang antara variabel dengan siklus menstruasi pada mahasiswi FKM UNDIP tahun 2026).

Kata Kunci : Siklus Menstruasi, Tingkat Stres, Pola Tidur, Kadar Hemoglobin, Kecukupan Zat Besi, Kecukupan Magnesium