

**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. Prevalensi ketidakteraturan siklus menstruasi pada mahasiswi di Indonesia menunjukkan angka yang bervariasi. Berdasarkan studi pendahuluan ditemukan 45,6% responden mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi. 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 subyek 114 mahasiswa yang diambil menggunakan *proportional stratified random sampling*. Variabel bebas dari penelitian ini adalah tingkat stres diukur menggunakan *Perceived Stress Scale (PSS-10)*, pola tidur diukur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Indeks (PSQI)*, kadar hemoglobin diukur menggunakan alat *Easy Touch*, kecukupan zat besi dan magnesium diukur menggunakan *Semiquantitative Food Frequency Questionnaire* serta variabel terikat adalah siklus menstruasi diukur dengan instrumen *FIGO System 1*. Hasil penelitian menunjukkan 55,3% subyek mengalami siklus menstruasi tidak normal. Sebagian besar responden memiliki stres sedang (78,9%), pola tidur baik (87,7%), kadar hemoglobin normal (90,4%), kecukupan zat besi cukup (52,6%) dan kecukupan magnesium cukup (50,9%). Uji bivariat menunjukkan terdapat hubungan tingkat stres ( $p = 0,003$ ;  $r = -0,278$ ) dengan siklus menstruasi. Sementara itu, tidak ditemukan hubungan yang signifikan ( $p > 0,05$ ) pada variabel pola tidur ( $p = 0,890$ ), kadar hemoglobin ( $p = 0,923$ ), kecukupan zat besi ( $p = 0,520$ ), kecukupan magnesium ( $p = 0,944$ ) dengan siklus menstruasi. Kesimpulan penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara tingkat stres dengan siklus menstruasi, yang berarti semakin tinggi tingkat stres maka siklus menstruasi cenderung semakin tidak teratur.

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