

ABSTRAK

Siklus menstruasi diatur oleh keseimbangan dari hormon-hormon reproduksi. Ketidakseimbangan dari hormon reproduksi ini dapat menyebabkan gangguan pada siklus menstruasi. Adapun faktor yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi diantaranya ialah stres dan IMT. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dan IMT terhadap siklus menstruasi pada mahasiswi Universitas Dhyana Pura. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode *cross-sectional study* dilaksanakan di Universitas Dhyana Pura pada bulan April 2025 sampai Mei 2025. Sebanyak 40 responden mengikuti penelitian ini. Pengambilan data tingkat stres menggunakan kuesioner PSS-10, IMT menggunakan *Staturemeter* dan timbangan digital, serta siklus menstruasi dengan *tracking application* (FLO). Data dianalisis dengan menggunakan uji korelasi *Pearson* untuk variabel stres dan siklus menstruasi, *Spearman's Rho* untuk variabel IMT dan siklus menstruasi, serta uji regresi linier berganda. Hubungan antara tingkat stres dan siklus menstruasi menunjukkan nilai p sebesar 0,13 ($p < 0,05$). Hubungan antara IMT dengan siklus menstruasi menunjukkan nilai p sebesar 0,411 ($p > 0,05$). Dan hubungan antara tingkat stres dan IMT dengan siklus menstruasi menunjukkan nilai p sebesar 0,44 ($p < 0,05$) dengan nilai $R = 0,395$. Ini menunjukkan, terdapat korelasi lemah menuju sedang antara tingkat stres dan IMT terhadap siklus menstruasi.

Kata kunci : Tingkat stres, IMT, Siklus Menstruasi, Mahasiswi

ABSTRACT

The balance of reproductive hormones regulates the menstrual cycle. An imbalance in these reproductive hormones can cause disturbances in the menstrual cycle. Factors that can influence the menstrual cycle include stress and BMI. The purpose of this study was to determine the relationship between stress levels and BMI on the menstrual cycle in female students at Dhyana Pura University. This was a quantitative study using a cross-sectional study method conducted at Dhyana Pura University from April 2025 to May 2025. A total of 40 respondents participated in this study. Data on stress levels were collected using the PSS-10 questionnaire. BMI was measured using a stature meter and digital scales. Menstrual cycles were tracked using a tracking application (FLO). The data were analyzed using Pearson's correlation test for stress and menstrual cycle variables, Spearman's Rho for BMI and menstrual cycle variables, and multiple linear regression tests. The relationship between stress levels and menstrual cycles showed a p-value of 0.13 ($p < 0.05$). The relationship between BMI and menstrual cycle showed a p-value of 0.411 ($p > 0.05$). The relationship between stress levels and BMI with the menstrual cycle showed a p-value of 0.44 ($p < 0.05$) with an R value of 0.395. This indicates a weak to moderate correlation between stress levels and BMI with the menstrual cycle.

Keywords: *Stress level, BMI, Menstrual Cycle, Female Student*