

## ABSTRAK

**ANNISA LUTHFIANI.** Hubungan Gaya Hidup dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Biologi Universitas Negeri Jakarta. Dibawah bimbingan YULILINA R.D., dan NURMASARI S.

Masalah ginekologi utama di kalangan wanita, terutama remaja adalah gangguan pada siklus menstruasi. Menstruasi adalah peluruhan dinding rahim yang menyebabkan pendarahan yang dipengaruhi oleh hormon, terjadi secara berulang dan membentuk siklus. Siklus menstruasi dipengaruhi oleh hormonal, gaya hidup seperti olahraga dan nutrisi, serta faktor psikologis seperti kecemasan, depresi, dan stress. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan gaya hidup dengan siklus menstruasi pada mahasiswi Biologi Universitas Negeri Jakarta. Penelitian dilaksanakan di Universitas Negeri Jakarta. Jumlah sampel penelitian sebanyak 177 mahasiswa dengan menggunakan rumus *Taro Yamane* yang dipilih secara *simple random sampling*. Penelitian dilaksanakan pada bulan Januari - Desember 2018. Metode yang digunakan adalah deskriptif dengan studi korelasional. Hasil penelitian yang didapatkan rata-rata nilai gaya hidup adalah 65 sedangkan rata-rata nilai siklus menstruasi adalah 64. Hasil uji prasyarat menunjukkan data berdistribusi normal dan homogen. Hasil uji regresi dan linearitas diperoleh model regresi sederhana  $\hat{Y}=0,67+0,62X$ . Hasil perhitungan koefisien korelasi menggunakan *Pearson Product Moment* diperoleh hasil 0,174 dan koefisien determinasi sebesar 0,030 sehingga gaya hidup memberikan kontribusi sebesar 3,0%. Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara gaya hidup dengan siklus menstruasi.

**Kata kunci:** gaya hidup, mahasiswi, siklus menstruasi

## ABSTRACT

**ANNISA LUTHFIANI.** Relationship between Lifestyle and Menstrual Cycle in Biology College Students Jakarta State University. Under the guidance of YULILINA R.D., and NURMASARI S.

The main gynecological problems among women, especially adolescents, are disorders of the menstrual cycle. Menstruation is the decay of the uterine wall which causes bleeding that is influenced by hormones, occurs repeatedly and forms cycles. The menstrual cycle is influenced by hormonal, lifestyle such as sports and nutrition, as well as psychological factors such as anxiety, depression, and stress. This study aims to determine the relationship between lifestyle and menstrual cycle in Biology college students, Jakarta State University. The research was conducted at Jakarta State University. The total sample was 177 students using the Taro Yamane formula which was selected by simple random sampling. The study was conducted in Januari - December 2018. The method used was descriptive with correlational studies. The results of the study obtained an average value of lifestyle was 65 while the average value of the menstrual cycle was 64. The results of the prerequisite test show that the data were normally distributed and homogeneous. The results of the regression test and linearity obtained a simple regression model  $\hat{Y} = 0.67 + 0.62X$ . The results of the calculation of the correlation coefficient using Pearson Product Moment obtained results of 0.174 and the determination coefficient of 0.030 so that lifestyle contributes by 3.0%. The conclusion of this study is that there is a positive relationship between lifestyle and menstrual cycle.

**Keywords:** *college student, lifestyle, menstrual cycle*