

**HUBUNGAN KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI (*FAST FOOD*)
DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI KEBIDANAN
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG**

KARYA TULIS ILMIAH

Diajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Kebidanan
Program Pendidikan Sarjana Kebidanan



Disusun Oleh :

FIRYAL SECHAN SASKIA

NIM. 32102100059

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA DAN
PENDIDIKAN PROFESI BIDAN
FAKULTAS FARMASI UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG**

2025

PERSETUJUAN PEMBIMBING KARYA TULIS ILMIAH
HUBUNGAN KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI (*FAST FOOD*)
DENGAN SIKLUS MENTRUASI PADA MAHASISWI KEBIDANAN
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG

Disusun Oleh :

FIRYAL SECHAN SASKIA

NIM. 32102100059

Telah di setujui oleh pembimbing pada tanggal :
22 Mei 2025



Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping

Alfiah Rahmawati, S. SiT., M. Keb
NIDN. 0609048703

Emi Sutrisminah, S. SiT., M. Keb
NIDN. 0612117202

**HALAMAN PENGESAHAN KARYA TULIS ILMIAH
HUBUNGAN KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI (FAST FOOD)
DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI KEBIDANAN
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG**

Disusun Oleh :

FIRYAL SECHAN SASKIA

NIM. 32102100059

Telah dipertahankan dalam seminar di depan Dewan Penguji

Pada tanggal : 28 Mei 2025

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua,

Noveri Aisyaroh, S.SiT., M.Kes

NIDN. 0611118001

Anggota,

Alfiah Rahmawati, S.SiT., M.Keb

NIDN. 0609048703

Anggota,

Emi Sutrisminah, S.SiT., M.Keb.

NIDN. 0612117202

(.....)

(.....)

(.....)

Mengetahui,

Dekan Fakultas Farmasi
UNISSULA Semarang,


Dr. apt. Rina Wijayanti, M.Sc
NIDN. 0618018201

Ka. Prodi Sarjana Kebidanan
FF UNISSULA Semarang,


Rr. Catur Leny Wulandari, S.SiT., M.Keb.
NIDN. 0626067801

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya Tulis Ilmiah ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (Sarjana), baik dari Universitas Islam Sultan Agung Semarang maupun perguruan tinggi lain.
2. Karya Tulis Ilmiah ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan tim pembimbing.
3. Dalam Karya Tulis Ilmiah ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan naskah pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya ini, serta sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di perguruan tinggi ini.

Semarang, 28 Mei 2025

Pembuat Pernyataan

Firyal Sechan Saskia

NIM. 32102100059

PRAKATA

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan Rahmat dan hidayah-Nya sehingga pembuatan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji (*Fast Food*) dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswa Kebidanan Universitas Islam Sultan Agung Semarang” ini dapat selesai sesuai dengan waktu yang telah ditentukan. Proposal ini diajukan sebagai salah satu persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Kebidanan (S. Keb.) dari Prodi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan Fakultas Farmasi Unissula Semarang. Penulis menyadari bahwa selesainya pembuatan Karya Tulis Ilmiah ini adalah berkat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Gunarto, SH., SE., Akt., M. Hum selaku Rektor Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
2. Dr. Apt. Rina Wijayanti, M.Sc, selaku Dekan Fakultas Farmasi Unissula Semarang.
3. Rr. Catur Leny Wulandari, S.SiT, M. Keb., selaku Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan Fakultas Farmasi Universitas Islam Sultan Agung Semarang dan sekaligus yang telah memberikan ijin kepada peneliti untuk melakukan penelitian di kampus.
4. Alfiah Rahmawati, S.SiT., M.Keb dosen pembimbing 1 yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan hingga penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini selesai.
5. Emi Sutrisminah, S.SiT., M.Keb., selaku dosen pembimbing 2 yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan hingga penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini selesai.

6. Noveri Aisyaroh, S.SiT., M.Kes selaku dosen penguji yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan hingga penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini selesai.
7. Seluruh Dosen dan Karyawan Program Studi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan Fakultas Farmasi Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
8. Khusus untuk kedua orang tua serta kedua adik penulis, yang selalu memberikan kasih sayang, perhatian tulus, dukungan serta doa – doa baik kepada penulis tanpa henti. Terimakasih sudah menjadi inspirasi terbesar dan penyemangat utama penulis untuk terus berusaha dan meraih cita-cita.
9. Kepada NIM 1201210405, yang selalu mendengarkan keluh kesah penulis, menghibur, mendukung, dan menemani penulis dari awal penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
10. Sahabat penulis Alya Raina, Ebih ila, Rizsya, Sahda Mutiara, Saskya Nadyra yang telah mendampingi penulis dalam pembuatan Karya Tulis Ilmiah ini.
11. Semua pihak yang terkait yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.

Dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini, penulis menyadari bahwa hasil Karya Tulis Ilmiah ini ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca guna perbaikan dan penyempurnaan Karya Tulis Ilmiah ini.

Semarang, 28 Mei 2025

Penulis

DAFTAR ISI

PRAKATA	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
DAFTAR SINGKATAN	xii
ABSTRAK	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
E. Keaslian Penelitian	7
BAB II TINJAUAN TEORI	10
A. Landasan Teori	10
B. Kerangka Teori	30
C. Kerangka Konsep	31
D. Hipotesis Penelitian	31
BAB III METODE PENELITIAN	32
A. Jenis dan Rancangan Penelitian	32
B. Subjek Penelitian	32
C. Tempat dan Waktu Penelitian	34
D. Prosedur Penelitian	35
E. Variabel Penelitian	36
F. Definisi Operasional Penelitian	36
G. Metode Pengumpulan Data	37
H. Metode Pengolahan Data	42
I. Analisis Data	44
J. Etika Penelitian	44
BAB IV	46
HASIL DAN PEMBAHASAN	46
A. Gambaran Umum Penelitian	46

B. Hasil Penelitian.....	48
C. Pembahasan	52
D. Keterbatasan	60
BAB V 62	
SIMPULAN DAN SARAN	62
A. SIMPULAN	62
B. SARAN	62
DAFTAR PUSTAKA.....	64
LAMPIRAN.....	70



DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian	7
Tabel 3. 1 Definisi operasional	37
Tabel 3. 2 Skor Food Frequency Questionnaire.....	38
Tabel 3. 3 Hasil Uji Validitas Kuesioner Konsumsi Makanan Cepat Saji.....	39
Tabel 3. 4 Hasil Uji Reliabilitas Kuesioner Konsumsi Makanan Cepat Saji	40
Tabel 3. 5 Kategori Siklus Menstruasi.....	41
Tabel 3. 6 Uji Validitas.....	41
Tabel 3. 7 Uji Reliabilitas	42
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Makanan Cepat Saji (Fast Food)	48
Tabel 4. 2 Item Jawaban Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food).....	48
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Siklus Menstruasi.....	50
Tabel 4. 4 Item Jawaban Siklus Menstruasi	50
Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) dengan Siklus Menstruasi	51



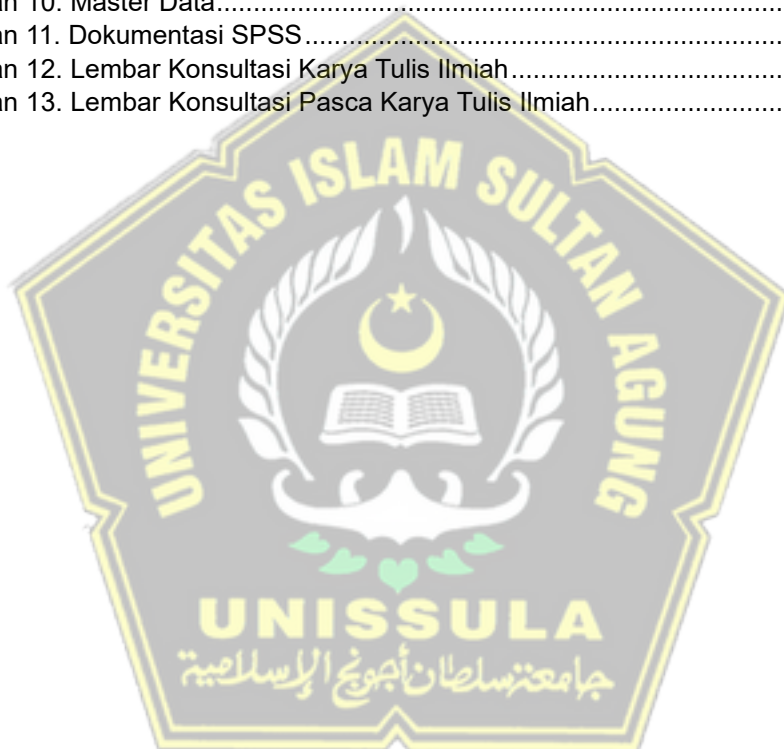
DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori	30
Gambar 2. 2 Kerangka Konsep	31
Gambar 3. 1 Prosedur Penelitian	35



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Jadwal Penelitian	71
Lampiran 2. Surat Permohonan Penelitian	73
Lampiran 3 Surat Kesiadaan Pembimbing	74
Lampiran 4. Inform Consent.....	76
Lampiran 5. Kuesioner	77
Lampiran 6. Lembar Konsultasi	80
Lampiran 7. Lembar Konsultasi Pasca Sempro.....	84
Lampiran 8. Ethical Clearence.....	87
Lampiran 9 Dokumentasi Penelitian	88
Lampiran 10. Master Data.....	89
Lampiran 11. Dokumentasi SPSS.....	92
Lampiran 12. Lembar Konsultasi Karya Tulis Ilmiah.....	94
Lampiran 13. Lembar Konsultasi Pasca Karya Tulis Ilmiah.....	96



DAFTAR SINGKATAN

BKKBN Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional

FFQ Food Frequency Questionnaire

FSH Follicle Stimulating Hormone

GnRH Gonadotropin Releasing Hormone

LH Luteinizing Hormone

MSG Monosodium Glutamate

PCOS Polycystic Ovary Syndrome

SKI Survei Kesehatan Indonesia

SPSS Statistical Package for the Social Sciences

SQ-FFQ Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire

WHO World Health Organization

WUS Wanita Usia Subur



ABSTRAK

Latar Belakang: Gangguan siklus menstruasi merupakan masalah yang cukup umum dialami oleh Wanita Usia Subur (WUS). Di Indonesia, sekitar 16,4% wanita usia 17–29 tahun mengalami siklus menstruasi tidak teratur, dan prevalensinya mencapai 55% di Kota Semarang. Salah satu faktor yang memengaruhi adalah tingginya konsumsi makanan cepat saji di kalangan WUS dan mahasiswi.

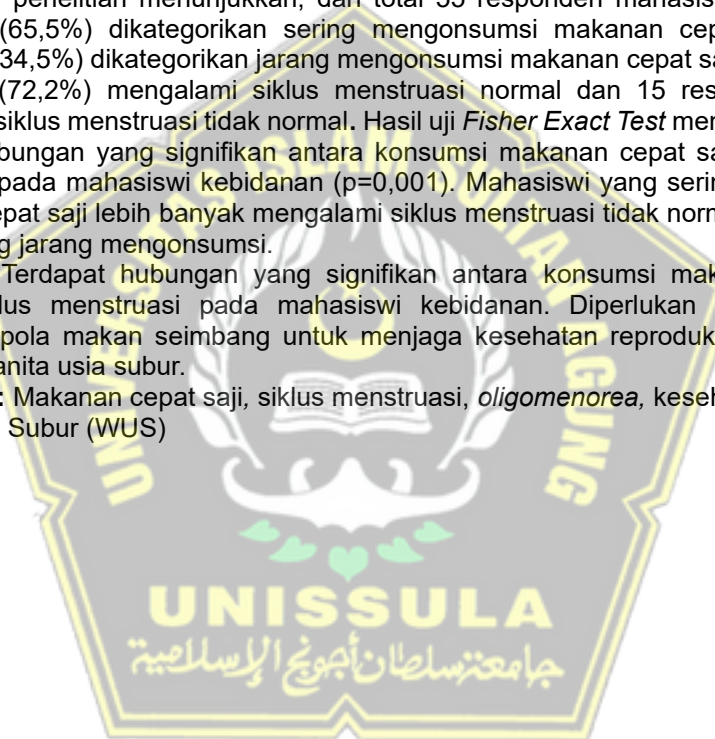
Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dengan siklus menstruasi pada mahasiswi kebidanan Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

Metode: Jenis penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 59 responden dengan teknik pengambilan sampel adalah total sampling. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner *Food Frequency Questionnaire (FFQ)* dan kuesioner siklus menstruasi. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat dengan uji *Fisher's Exact Test*.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan, dari total 55 responden mahasiswi, sebanyak 36 responden (65,5%) dikategorikan sering mengonsumsi makanan cepat saji, dan 19 responden (34,5%) dikategorikan jarang mengonsumsi makanan cepat saji. Sebanyak 40 responden (72,2%) mengalami siklus menstruasi normal dan 15 responden (27,3%) mengalami siklus menstruasi tidak normal. Hasil uji *Fisher Exact Test* menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi makanan cepat saji dengan siklus menstruasi pada mahasiswi kebidanan ($p=0,001$). Mahasiswi yang sering mengonsumsi makanan cepat saji lebih banyak mengalami siklus menstruasi tidak normal dibandingkan dengan yang jarang mengonsumsi.

Simpulan: Terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi makanan cepat saji dengan siklus menstruasi pada mahasiswi kebidanan. Diperlukan edukasi tentang pentingnya pola makan seimbang untuk menjaga kesehatan reproduksi, khususnya di kalangan wanita usia subur.

Kata Kunci: Makanan cepat saji, siklus menstruasi, *oligomenorea*, kesehatan reproduksi, Wanita Usia Subur (WUS)



ABSTRACT

Background: Menstrual cycle disorders are a common issue experienced by women of reproductive age. In Indonesia, approximately 16.4% of women aged 17–29 years have irregular menstrual cycles, with a prevalence reaching 55% in Semarang City. One suspected contributing factor is the high consumption of fast food among adolescents and female university students.

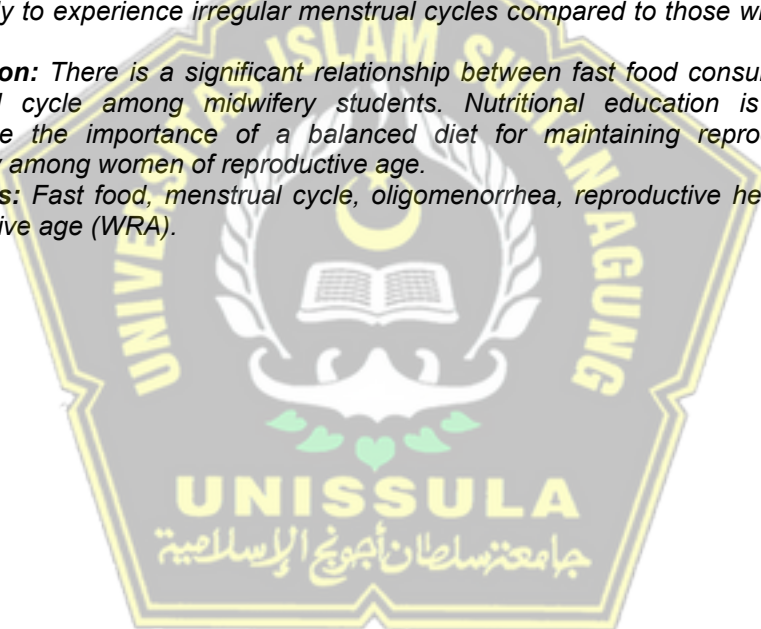
Objective: This study aims to determine whether there is a relationship between fast food consumption and the menstrual cycle among midwifery students at Sultan Agung Islamic University, Semarang.

Methods: This research used a quantitative method with a cross-sectional approach. The study involved 59 respondents selected through total sampling. The research instruments included a Food Frequency Questionnaire (FFQ) and a menstrual cycle questionnaire. Data were analyzed using univariate and bivariate analysis with the Fisher's Exact Test.

Results: The results showed that out of 55 respondents, 36 (65.5%) were categorized as frequent fast food consumers, and 19 (34.5%) as infrequent consumers. A total of 40 respondents (72.2%) had normal menstrual cycles, while 15 (27.3%) had abnormal cycles. The Fisher's Exact Test revealed a significant relationship between fast food consumption and the menstrual cycle ($p = 0.003$). Students who frequently consumed fast food were more likely to experience irregular menstrual cycles compared to those who consumed it rarely.

Conclusion: There is a significant relationship between fast food consumption and the menstrual cycle among midwifery students. Nutritional education is necessary to emphasize the importance of a balanced diet for maintaining reproductive health, especially among women of reproductive age.

Keywords: Fast food, menstrual cycle, oligomenorrhea, reproductive health, women of reproductive age (WRA).



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Wanita Usia Subur (WUS) didefinisikan oleh Dr. Suparyanto, M.Kes, pakar di bidang kesehatan, sebagai “wanita yang keadaan organ reproduksinya berfungsi dengan baik antara umur 20 sampai 45 tahun”. Pada usia 20 – 29 tahun ialah puncak kesuburan seorang wanita (BKKBN, 2017). Di Indonesia, terdapat 71.149.767 Wanita Usia Subur (WUS) usia 15-49 tahun, dengan prevalensi tertinggi 1.230.172 orang di provinsi Jawa Barat dan di Jawa Tengah mencapai 8.831.527 orang (*RISKESDAS*, 2018). Wanita akan mengalami kematangan seksual yang menunjukkan bahwa hormon reproduksinya mulai aktif salah satunya ditandai dengan menstruasi (Sofiyati Sofiyati, 2023).

Menstruasi atau haid, dialami oleh semua wanita dengan kondisi kesehatan normal. Proses ini akan terjadi ketika dinding rahim luruh yang diakibatkan karena tidak terjadinya pembuahan (Asiva Noor Rachmayani, 2019). Selama masa reproduksi, yang dimulai pada masa *menarche* dan berakhir pada masa *menopause*, menstruasi terjadi setiap bulan kecuali pada masa kehamilan. Pemahaman klinis tentang menstruasi didasarkan pada tiga komponen : siklus menstruasi, durasi, dan jumlah kehilangan darah (Suryatno et al., 2023).

Wanita Usia Subur (WUS) akan mengalami kehilangan darah secara fisiologis selama periode menstruasi. Secara umum, durasi keluarnya darah menstruasi berkisar antara 3 hingga 8 hari. Namun, jika perdarahan berlangsung lebih dari 8 hari, kondisi ini dikenal sebagai *hipermenorea*, sedangkan jika durasi atau volume perdarahan jauh lebih sedikit dari

normal, disebut *hipomenorea*. Apabila terjadi pendarahan seperti bercak secara terus – menerus diluar menstruasi disebut metroragia. Gangguan lain yang sering dialami ialah *dismenorea* gangguan yang ditandai dengan rasa nyeri atau kram pada bagian bawah perut baik sebelum atau sesudah menstruasi (Ristiani et al., 2023). Siklus menstruasi normalnya berlangsung antara 21 hingga 35 hari, Jika siklus berlangsung kurang dari 21 hari atau melebihi 35 hari, hal ini dapat menjadi indikasi adanya gangguan pada sistem reproduksi atau ketidakseimbangan hormon (Pratiwi, Harjanti, et al., 2024).

Beberapa wanita mengalami gangguan atau masalah pada periode siklus menstruasinya yang bisa menjadi tanda adanya masalah kesuburan. Data yang dikutip dari jurnal Yulia Sartika, dkk oleh *World Health Organization* (2020) menunjukkan prevalensi gangguan siklus menstruasi pada wanita berkisar 45% (Sartika et al., 2024). Data Riset Kesehatan Dasar (2018), menjelaskan bahwa di Indonesia, wanita usia 10-59 tahun mengalami masalah menstruasi tidak teratur sebanyak 13,7 % dalam 1 tahun. Sebanyak 16,4% kelompok usia 17-29 tahun mengalami gangguan siklus menstruasi yang tidak teratur (*RISKESDAS*, 2018). Sedangkan prevalensi di kota-kota besar seperti Semarang mencapai 55% (SKI, 2023).

Dalam sebuah penelitian (Indriyani et al., 2023), ditemukan bahwa status gizi, stress dan kurangnya pengetahuan menjadi penyebab yang mempengaruhi gangguan siklus menstruasi. (Ratnawati, 2023) prevalensi gangguan menstruasi meningkat karena berbagai penyebab, seperti, gaya hidup, tingkat aktivitas fisik, penyakit medis yang ada, ketidakseimbangan

hormon, dan status gizi. Kecukupan gizi merupakan terpenuhinya kebutuhan tubuh akan zat gizi dari segi kualitas dan kuantitas sesuai dengan kebutuhan fisiologis seseorang (Mai Revi et al., 2023). Dalam penelitiannya (Nandila & Puspowati, 2023) menyatakan kebiasaan makan makanan cepat saji di luar rumah, kurangnya keragaman dalam pola makan sehari-hari, dan gender adalah beberapa penyebab masalah status gizi. Keseimbangan asupan gizi dapat terganggu oleh faktor-faktor tersebut, yang pada akhirnya berdampak pada kesehatan secara keseluruhan, termasuk fungsi reproduksi dan keteraturan siklus menstruasi.

Kebiasaan tersebut dipengaruhi oleh lingkungan sosial dan juga tren yang sedang berkembang. Kemudahan akses, harga yang terjangkau, serta pengaruh teman sebaya menjadi faktor utama yang mendorong perilaku konsumsi makanan cepat saji. Hal tersebut terjadi karena makanan cepat saji mengandung tinggi lemak, natrium, gula, dan kolesterol, serta rendahnya serat, dapat menyebabkan penumpukan lemak pada jaringan adiposa (Fadillah & Puspitasari, 2023). Lemak berlebih dalam tubuh dapat mengganggu keseimbangan hormon yang mengatur siklus menstruasi, sehingga proses pematangan sel telur dan produksi *estrogen* menjadi tidak lancar (Aulya, 2021).

Menurut data dari RISKESDAS 2018 di Jawa Tengah kelompok usia 20 - 24 tahun, menunjukkan bahwa wanita yang mempunyai kebiasaan mengkonsumsi makanan manis memiliki prevelensi ≥ 1 kali perhari 37,66 persen, dan 1-6 kali perminggu 52,35 persen, serta $\leq 3x$ perbulan 10 persen. Sedangkan, di Kota Semarang memiliki prevelensi ≥ 1 kali perhari

40,17 persen, 1-6 kali perminggu 47,56 persen, dan $\leq 3x$ perbulan 12,27 persen. Untuk kategori kebiasaan mengonsumsi makanan berlemak/berkolesterol/gorengan dengan prevalensi ≥ 1 kali perhari 58,05 persen, dan 1-6 kali perminggu 37,30 persen, serta $\leq 3x$ perbulan 4,64 persen. Di Kota Semarang menunjukkan prevalensi ≥ 1 kali perhari 52,35 persen. 1-6 kali perminggu 41,35 persen, serta $\leq 3x$ perbulan 6,30 persen. Pada kebiasaan mengonsumsi mie instan/makanan instan menunjukkan prevalensi ≥ 1 kali perhari 4,17 persen, dan 1-6 kali perminggu 66,47 persen, serta $\leq 3x$ perbulan 29,36 persen dan Kota Semarang dengan prevalensi ≥ 1 kali perhari 3,87 persen, dan 1-6 kali perminggu 58,64 persen, serta $\leq 3x$ perbulan 37,49 persen (RISKESDAS, 2018). Hasil tersebut dapat menimbulkan masalah kesehatan, mengingat remaja mengonsumsi makanan tersebut antara 1 hingga 6 kali dalam seminggu.

Pedoman Gizi Seimbang menganjurkan kita untuk mengonsumsi makanan secara bervariasi dan seimbang (Nurjaya *et al.*, 2021). Tubuh melakukan tiga fungsi gizi: menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan, dan mengatur proses kehidupan. Munculnya berbagai kedai makanan cepat saji di pinggir jalan, yang menawarkan makanan seperti sosis bakar, kebab, burger, minuman *softdrink*, dan ayam goreng tepung, adalah contoh fenomena makanan cepat saji (Ranggayuni & Nuraini, 2021).

Fenomena yang terjadi di kalangan masyarakat yaitu kegemaran mengonsumsi makanan cepat saji. Pola konsumsi makanan cepat saji mulai menggantikan pola menu makan seimbang yang mengandung semua zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Penelitian (Yuniati *et al.*, 2024),

menyatakan 53,2% mayoritas mahasiswi yang sering mengonsumsi makanan cepat saji memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur. Dengan kata lain siswa perempuan yang jarang mengonsumsi makanan cepat saji memiliki 15 kali lipat peningkatan resiko siklus menstruasi yang tidak teratur.

Studi pendahuluan yang dilaksanakan pada tanggal 18 Oktober 2024 kepada 11 orang mahasiswi 7 diantaranya mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur. Penyebab siklus menstruasi tidak teratur dikarenakan jadwal perkuliahan yang padat, ditambah dengan beban tugas yang menumpuk serta tuntutan organisasi, menimbulkan keinginan untuk mengonsumsi makanan cepat saji seperti ayam tepung, mie instan, gorengan, makanan manis dan lainnya, dengan frekuensi mengonsumsi minimal sekali dalam sehari.

Berdasarkan fenomena tersebut maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang hubungan antara mengonsumsi makanan cepat saji dengan siklus.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang, permasalahan yang ingin dikaji oleh peneliti dalam penelitian ini adalah "Apakah terdapat hubungan antara konsumsi makanan cepat saji dengan siklus menstruasi pada mahasiswi Kebidanan Universitas Islam Sultan Agung Semarang?"

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan mengonsumsi makanan cepat saji terhadap siklus menstruasi pada mahasiswi kebidanan Universitas Islam Sultan Agung Semarang Tahun 2024.

2. Tujuan Khusus

- a. Menganalisis frekuensi konsumsi makanan cepat saji pada mahasiswa Kebidanan Universitas Islam Sultan Agung Semarang
- b. Menganalisis pola siklus menstruasi pada mahasiswi Kebidanan Universitas Islam Sultan Agung Semarang
- c. Mengidentifikasi hubungan antara konsumsi makanan cepat saji dan siklus menstruasi pada mahasiswi Kebidanan UNISSULA.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi keilmuan terkait hubungan antara konsumsi makanan cepat saji dan siklus menstruasi, serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Mahasiswi Kebidanan Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Melalui penelitian ini, diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada mahasiswi bahwa mengonsumsi makanan cepat saji dapat menimbulkan dampak yang tidak baik bagi kesehatan tubuh terutama pada kesehatan reproduksi, karena dapat mempengaruhi siklus menstruasi.

- b. Bagi Prodi Kebidanan Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan program edukasi gizi pada upaya untuk mengurangi konsumsi makanan cepat saji dan meningkatkan pola makan yang lebih sehat serta bergizi.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

No.	Judul	Peneliti & Tahun	Metode Penelitian	Hasil	Persamaan	Perbedaan
1.	Hubungan Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Keteraturan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri Kelas XI di SMAN 7 Mataram.	(Suryatno et al., 2023)	Penelitian kuantitatif dengan metode <i>cross sectional</i> , jumlah sampel 107 orang didapatkan dengan Teknik purposive sampling inklusi dan eksklusi. Instrumen yang digunakan kuesioner pola makan dan kuesioner menstruasi, analisa data yang digunakan <i>chi-square</i> .	Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada Hubungan antara kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dengan keteraturan siklus menstruasi pada remaja dengan hasil uji <i>Chi-square</i> , <i>p-value</i> 0,002	1. Variabel independen konsumsi makanan cepat saji dan variabel dependen siklus menstruasi. 2. Metode penelitian kuantitatif dengan metode <i>cross-sectional</i> . 3. Instrumen kuesioner siklus menstruasi. 4. Analisis data <i>chi-square</i> .	1. Tempat penelitian Universitas. 2. Responden penelitian WUS (mahasiswa). 3. Instrumen. kuesioner FFQ. 4. Teknik sampling yang digunakan adalah total sampling.
2.	Hubungan Tingkat Stress, Aktivitas Fisik dan Konsumsi <i>Fast Food</i> dengan Siklus Menstruasi	(Yuniati et al., 2024)	Penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif dengan pendekatan <i>cross</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres, aktivitas	1. Variabel dependen siklus menstruasi.	1. Variabel independen konsumsi makanan cepat saji (<i>fastfood</i>).

Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Nasional Jakarta.	<i>sectional</i>, jumlah sampel 122 responden didapatkan dengan simple random sampling. Instrumen yang digunakan adalah FFQ dan kuesioner menstruasi.	fisik, dan konsumsi <i>fast food</i> terkait dengan siklus menstruasi pada mahasiswi keperawatan Universitas Nasional Jakarta.	2. Metode penelitian kuantitatif dengan metode <i>cross-sectional</i>. 3. Instrumen kuesioner FFQ dan siklus menstruasi.	2. Tempat penelitian Universitas Islam Sultan Agung Semarang. 3. Responden penelitian WUS (mahasiswa). 4. Teknik sampling yang digunakan total sampling.
3. <i>The Relationship Of Fast Food Consumption Habits And Stress Cycle Of Adolencece Woman In Senior High School N. Gunungsitoli</i> (Harefa, 2024)	Penelitian ini menggunakan jenis penelitian analitik dengan rancangan <i>cross-sectional</i>. Subjek penelitian adalah 79 siswi kelas X dan XI. Menggunakan kuesioner pss-10, <i>food frequency questioner</i> (FFQ) dan <i>menstrual cycle questioner</i>. Menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dan stress dengan siklus menstruasi dengan nilai p sebesar 0,000 (nilai p < 0,05).	1. Variabel dependen siklus menstruasi. 2. Metode penelitian kuantitatif dengan metode <i>cross-sectional</i>. 3. Instrumen kuesioner FFQ dan siklus menstruasi.	1. Variabel independen konsumsi makanan cepat saji. 2. Tempat penelitian universitas. 3. Responden penelitian WUS (mahasiswa). 4. Teknik sampling yang digunakan adalah total sampling.

Berdasarkan peninjauan terhadap penelitian terdahulu, mayoritas penelitian sebelumnya terkait konsumsi makanan cepat saji dan siklus menstruasi menggunakan metode kuantitatif dengan desain *cross-sectional*, dengan perbedaan pada populasi, lokasi, dan variabel yang dikaji. Penelitian yang dilakukan oleh (Suryatno *et al.*, 2023) berfokus pada pola konsumsi makanan cepat saji secara umum para remaja siswi di SMAN 7 Mataram. Penelitian oleh (Yuniati *et al.*, 2024) mengkaji hubungan konsumsi makanan cepat saji, stres, dan aktivitas fisik terhadap siklus menstruasi pada mahasiswi keperawatan di Universitas Nasional Jakarta. Penelitian oleh (Harefa, 2024) meneliti remaja siswi di SMA Gunungsitoli dan menemukan hubungan signifikan antar variabel. Keunikan penelitian ini terletak pada fokusnya terhadap mahasiswi Kebidanan Universitas Islam Sultan Agung Semarang, yang termasuk wanita usia subur (WUS) dan belum pernah menjadi fokus penelitian sebelumnya. Penelitian ini hanya menitikberatkan pada hubungan antara konsumsi makanan cepat saji dan siklus menstruasi, tanpa melibatkan variabel lain. Penelitian dilakukan di Kota Semarang, yang menurut data SKI 2023 memiliki angka ketidakteraturan siklus menstruasi sebesar 55%.

BAB II

TINJAUAN TEORI

A. Landasan Teori

1. Wanita Usia Subur (WUS)

a. Pengertian Wanita Usia Subur

Wanita usia subur (WUS) adalah wanita dalam rentang umur 20 hingga 45 tahun yang memiliki kondisi organ reproduksinya yang baik. Wanita melewati fase subur lebih cepat daripada laki-laki. Dalam hal kesuburan, puncak terjadi pada rentang usia 20 hingga 29 tahun (Mulyanti *et al.*, 2023). Pada usia ini, seorang wanita memiliki kesempatan 95 persen untuk hamil. Namun, pada usia 30 tahun, kesempatan ini turun menjadi 90 persen. Selanjutnya, pada usia 40 tahun, kesempatan untuk hamil menurun menjadi 40 persen. Setelah usia 40 tahun, seorang wanita hanya memiliki kesempatan 10 persen untuk hamil (Hartini *et al.*, 2024).

b. Tanda – Tanda Wanita Usia Subur

Menurut tanda – tanda wanita usia subur dapat ditentukan oleh beberapa hal, yaitu :

1) Siklus Haid

Wanita yang memiliki siklus menstruasi teratur setiap bulan umumnya dianggap berada dalam kondisi subur. Siklus menstruasi ini dihitung mulai dari hari pertama keluarnya darah haid hingga satu hari sebelum haid berikutnya, dengan durasi rata-rata berkisar antara 28 hingga 30 hari. Keteraturan ini mencerminkan keseimbangan hormonal dalam tubuh, yang

penting untuk proses ovulasi dan peluang kehamilan. Oleh sebab itu, pola siklus haid yang konsisten sering digunakan sebagai salah satu indikator awal untuk menilai tingkat kesuburan seorang wanita (Hartini *et al.*, 2024).

2) Pemeriksaan Fisik

Menilai tingkat kesuburan seorang wanita tidak hanya dapat dilakukan melalui siklus haid, tetapi juga dengan memperhatikan kondisi beberapa organ tubuh tertentu. Beberapa organ yang berperan penting dalam menentukan kesuburan antara lain adalah buah dada, kelenjar tiroid di leher, serta organ-organ reproduksi. Pemeriksaan buah dada bertujuan untuk mengetahui hormon prolaktin, karena kandungan hormon prolaktin yang tinggi akan mengganggu pengeluaran sel telur. Sebaliknya, kelenjar tiroid yang mengeluarkan hormon tiroksin berlebihan akan mengganggu pengeluaran sel telur. Selain itu, sistem reproduksi juga perlu diperiksa untuk memastikan apakah mereka normal (Atikah & Hardianti, 2024).

2. Menstruasi

a. Definisi

Setiap bulan, tubuh perempuan mempersiapkan diri untuk hamil. Dinding rahim menebal untuk menampung calon bayi. Jika tidak ada sperma yang membuahi sel telur, lapisan dinding rahim yang telah menebal ini akan luruh dan keluar bersama darah melalui vagina. Proses inilah yang disebut dengan menstruasi (Hayya *et al.*, 2023). Menstruasi terjadi secara berulang ulang setiap bulan kecuali pada

saat kehamilan dan akan berulang setiap bulan jika tidak terjadi pembuahan (Villasari, 2021).

b. Siklus Menstruasi

Siklus menstruasi merupakan rangkaian perubahan hormonal yang terjadi secara teratur pada indung telur dan rahim wanita, dihitung sejak awal perdarahan haid hingga awal perdarahan haid berikutnya (Azzura *et al.*, 2023). Biasanya, menstruasi berlangsung antara 3 hingga 7 hari setiap bulan, dengan jarak antara satu siklus menstruasi ke siklus berikutnya sekitar 28 hari (dapat bervariasi antara 21 hingga 35 hari). Namun, pada masa remaja, siklus ini sering kali belum stabil atau teratur (Villasari, 2021).

Siklus menstruasi sendiri terbagi menjadi 4 fase utama, yaitu :

1) Fase Menstruasi

Menstruasi terjadi ketika sel telur yang sudah matang tidak dibuahi. Organ reproduksi wanita kemudian akan menghentikan produksi hormon *estrogen* dan *progesteron* yang berfungsi untuk mempersiapkan dinding rahim agar siap menerima sel telur yang sudah dibuahi. Tanpa adanya pembuahan, dinding rahim yang telah menebal ini akan luruh dan keluar bersama darah melalui vagina. Proses peluruhan inilah yang kita kenal sebagai menstruasi (Fajria & Wahyu, 2023).

Kontraksi rahim yang terjadi selama menstruasi berfungsi untuk membantu proses peluruhan ini. Selain perdarahan, gejala lain yang sering dialami wanita saat menstruasi antara lain

misalnya nyeri perut bagian bawah, sakit kepala, kelelahan, perubahan mood, atau nyeri punggung (Afriani, 2023).

2) Fase Folikuler

Fase folikular dimulai sejak hari pertama menstruasi sampai dengan ovulasi. Pada fase ini, folikel dalam ovarium tumbuh dan berkembang. Hanya satu folikel yang akan menjadi dominan dan menghasilkan *estrogen*. Peningkatan kadar *estrogen* akan menyebabkan penebalan dinding rahim dan mempersiapkan tubuh untuk ovulasi (Wirenviona *et al.*, 2021). Peristiwa yang terjadi selama fase folikuler :

- a) Di dalam ovarium, hormon *FSH* dan *LH* akan merangsang sekitar 15-20 sel telur untuk tumbuh dan berkembang melalui sinyal dari otak. Telur – telur ini akan disimpan dimasing – masing kantung folikel.
- b) Produksi hormon *estrogen* meningkat yang disebabkan oleh hormon *FSH* dan hormon *LH*
- c) Kenaikan kadar hormon *estrogen* dalam tubuh akan memicu mekanisme umpan balik negatif. Mekanisme ini akan menghambat produksi hormon perangsang folikel (*FSH*) oleh kelenjar pituitari. Dengan berkurangnya *FSH*, pertumbuhan folikel-folikel di ovarium akan terhambat, sehingga memungkinkan jumlah folikel yang matang akan terbatas.
- d) Selama fase folikular, beberapa folikel di dalam ovarium akan bersaing untuk menjadi yang dominan. Nantinya folikel dominan ini akan menghambat pertumbuhan folikel lainnya

hingga berhenti tumbuh dan mati, sehingga hanya satu folikel yang akan matang dan terus memproduksi *estrogen* (Pratiwi, Isti Harjanti, *et al.*, 2024).

3) Fase Ovulasi

Ovulasi biasanya terjadi sekitar pertengahan siklus menstruasi pada hari keempat belas dari siklus 28 hari. Lonjakan hormon *LH* yang meningkat dapat memicu pelepasan sel telur dari folikel dominan di ovarium. Sel telur kemudian bergerak ke tuba fallopi, dimana ia siap dibuahi oleh sperma. Peluang untuk hamil meningkat difase ini (Fajria *et al.*, 2024). Beberapa peristiwa saat fase ovulasi:

- a) Ketika folikel dominan semakin matang, ia akan menghasilkan semakin banyak hormon *estrogen*. Peningkatan kadar *estrogen* ini akan menjadi sinyal bagi otak untuk melepaskan hormon *luteinizing (LH)* dalam jumlah yang besar. Lonjakan *LH* inilah yang akan memicu folikel dominan untuk pecah dan melepaskan sel telur matang ke dalam tuba fallopi.
- b) Saat ovulasi terjadi, sel telur yang matang akan dilepaskan dari ovarium. Sel telur yang baru saja dilepaskan ini akan ditangkap oleh *fimbria*, yaitu ujung tuba fallopi yang berbentuk seperti tangan. *Fimbria* kemudian akan membantu mendorong sel telur agar bergerak ke saluran tuba. Perjalanan sel telur ini biasanya memakan waktu sekitar 2-3 hari.

- c) Di tahap ini, lendir serviks berperan penting dalam proses reproduksi. Saat ovulasi, lendir serviks akan meningkat dan mengalami perubahan untuk mendukung pembuahan. lendir yang kental dan licin akan menangkap sperma, memberinya nutrisi, dan membantunya bergerak menuju tuba falopi untuk bertemu dengan sel telur (Villasari, 2021).

4) Fase Luteal

Fase ini dimulai segera setelah fase ovulasi dan selalu terjadi selama 14 hari. Prosesnya mencakup (Pratiwi *et al.*, 2024) :

- a) Setelah melepaskan sel telur, folikel yang sebelumnya berisi sel telur tersebut akan kosong. Folikel ini akan mengalami perubahan dan berkembang menjadi struktur baru yang disebut *korpus luteum*. *Korpus luteum* ini memiliki peran penting dalam siklus menstruasi.
- b) *Korpus luteum* akan menghasilkan hormon *progesteron*, hormon ini memiliki peran penting dalam mempersiapkan dinding rahim agar siap menerima dan menopang pertumbuhan *embrio* jika terjadi pembuahan.
- c) Setelah sperma berhasil membuahi sel telur (*fertilisasi*) di dalam tuba falopi, sel telur yang telah dibuahi atau zigot akan memulai perjalanannya menuju rahim. *Zigot* ini akan terus membelah diri dan berkembang menjadi *embrio*. Setelah beberapa hari, *embrio* akan tiba di rahim dan menempel pada dinding rahim, sebuah proses yang disebut implantasi. Ketika implantasi berhasil, seorang wanita dikatakan hamil.

d) Ketika sel telur tidak dibuahi, sel telur tersebut akan meluruh bersama dengan lapisan dinding rahim. Lapisan dinding rahim yang telah menebal untuk mempersiapkan kedatangan *embrio* ini akan luruh dan keluar dari tubuh melalui vagina dalam bentuk darah menstruasi. Proses ini terjadi setiap bulan yang biasanya berlangsung selama 4 - 7 hari dan disebut sebagai siklus menstruasi.

c. Cara Mengukur Siklus Menstruasi

Siklus menstruasi dapat dihitung dengan cara menandai hari pertama menstruasi sebagai “hari ke-1”. Kemudian, hitung jumlah hari hingga hari pertama menstruasi berikutnya untuk mengetahui panjang siklus tersebut. Panjang siklus menstruasi wanita tidak selalu sama. Rata-rata memang sekitar 28 hari, namun angka ini bisa berubah seiring bertambahnya usia. Ketika seorang wanita berusia 20-an, siklusnya cenderung lebih panjang, mendekati 30 hari. Namun, saat mendekati masa *menopause* (sekitar usia 50-an), siklusnya akan memendek menjadi sekitar 26 hari. Artinya, hanya sebagian kecil wanita yang memiliki siklus menstruasi yang tepat 28 hari (*Ernawati et al.*, 2023).

Menurut Syifa & Stefani (2024), suatu siklus menstruasi dianggap normal jika jarak antara awal menstruasi satu dengan awal menstruasi berikutnya adalah antara 21 hingga 35 hari. Jika dalam kurun waktu 3 bulan terakhir, terdapat satu atau lebih siklus yang kurang dari 21 hari atau lebih dari 35 hari, maka siklus menstruasi tersebut dianggap tidak teratur. Sebaliknya, jika semua siklus

menstruasi dalam 3 bulan terakhir berada dalam rentang 21-35 hari, maka siklus menstruasi dianggap teratur (Syifa & Stefani, 2024).

d. Gangguan Pola Siklus Menstruasi

1) *Amonera*

Amenore adalah kondisi di mana seorang wanita tidak mengalami menstruasi, yang terbagi menjadi dua jenis utama. *Amenore primer* terjadi pada remaja putri yang belum pernah menstruasi sama sekali, meskipun telah mencapai usia 16 tahun dan menunjukkan tanda-tanda pubertas seperti perkembangan payudara dan tumbuhnya rambut kemaluan. Sementara itu, *amenore sekunder* terjadi pada wanita yang sebelumnya pernah menstruasi secara teratur, namun tiba-tiba mengalami penghentian menstruasi selama tiga bulan atau lebih (Grieger & Norman, 2020).

2) *Oligomenorea*

Oligomenorrhea adalah kondisi dimana siklus menstruasi seorang wanita mengalami jeda lebih dari 35 hari, yang berarti menstruasi terjadi tidak teratur atau jarang. Kondisi ini seringkali terkait dengan *sindrom ovarium polikistik (PCOS)*, yang disebabkan oleh peningkatan kadar hormon androgen dalam tubuh. Kelebihan androgen dapat mengganggu proses ovulasi, sehingga menyebabkan keterlambatan atau ketidakteraturan menstruasi (Azzura *et al.*, 2023).

Selain itu, *oligomenore* juga dapat terjadi pada wanita muda, terutama karena ketidakmatangan sistem hormonal yang

mengatur siklus menstruasi, yaitu *aksis hipotalamus-hipofisis-ovarium-endometrium*. Pada kondisi ini, fungsi hormonal yang mengontrol ovulasi dan menstruasi belum sepenuhnya berkembang, yang menyebabkan siklus menstruasi menjadi lebih lama atau tidak teratur (Pibriyanti *et al.*, 2021).

3) *Polimenore*

Polimenorea adalah kondisi di mana siklus menstruasi menjadi lebih pendek dari 21 hari, sehingga wanita dengan *polimenorea* mengalami menstruasi lebih sering daripada normal. Kondisi ini dapat mengganggu aktivitas dan menyebabkan ketidaknyamanan. Beberapa penyebab *polimenorea* antara lain gangguan ovulasi, yang membuat siklus menstruasi tidak teratur, serta fase luteal yang terlalu pendek, yang menyebabkan menstruasi datang lebih cepat. Selain itu, masalah pada kelenjar endokrin yang mengatur hormon (Azis *et al.*, 2018).

e. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi

1) Usia Menarche

Usia menarche, yaitu usia pertama kali menstruasi, memengaruhi siklus reproduksi perempuan. Penelitian menunjukkan bahwa perempuan yang menstruasi lebih muda (*early menarche*) cenderung memiliki siklus ovulasi yang lebih cepat teratur dibandingkan dengan yang menstruasi lebih tua (*late menarche*). Perempuan dengan *late menarche* biasanya membutuhkan waktu 8 hingga 12 tahun agar siklus ovulasinya teratur.

Menurut RISKESDAS (2018), perempuan yang menstruasi lebih awal memiliki periode reproduksi yang lebih panjang. Jika mereka menikah muda, periode reproduktif mereka akan semakin panjang, yang bisa meningkatkan jumlah anak yang dilahirkan (RISKESDAS, 2018).

2) Berat Badan

Remaja putri dengan status gizi yang berlebihan (*overweight dan obesity*) biasanya mengalami *anovulatory kronis* atau menstruasi tidak teratur secara kronis, karena mereka cenderung memiliki sel-sel lemak yang lebih banyak, yang menghasilkan lebih banyak *estrogen*. Sebaliknya, remaja dengan status gizi yang kurang (*underweight*) akan kekurangan berat badan dan tidak memiliki sel-sel lemak yang cukup untuk menghasilkan estrogen yang diperlukan untuk ovulasi dan menstruasi sehingga mengakibatkan siklus menstruasi menjadi tidak teratur (Mai Revi et al., 2023).

3) Aktivitas Fisik

Tingkat aktivitas fisik manusia dapat dibedakan menjadi tiga kategori. Aktivitas ringan meliputi kegiatan sehari-hari yang tidak terlalu mengeluarkan banyak energi, seperti membaca atau berjalan santai. Aktivitas sedang membutuhkan pengeluaran energi yang lebih besar, ditandai dengan peningkatan denyut nadi dan pernapasan, contohnya seperti berlari atau bermain olahraga. Sedangkan aktivitas berat melibatkan gerakan tubuh yang intensif dan berkelanjutan, seperti membersihkan rumah atau mencuci

pakaian, yang menyebabkan peningkatan signifikan dalam konsumsi energi dan pernapasan (Munawaroh & Supriyadi, 2020).

Baik aktivitas fisik dengan intensitas rendah maupun tinggi dapat memengaruhi siklus menstruasi. Aktivitas dengan intensitas tinggi dapat berdampak pada hormon *FSH* dan *LH*, sehingga menyebabkan siklus menstruasi menjadi tidak teratur. Sementara itu, aktivitas fisik dengan intensitas rendah dapat mengurangi cadangan energi oksidatif yang diperlukan untuk proses reproduksi, yang juga dapat mengakibatkan ketidakaturan siklus menstruasi. Kelelahan akibat peningkatan aktivitas juga dapat menimbulkan keterlambatan menstruasi, sering kali disertai dengan nyeri yang dikenal sebagai *dismenorea*. Kondisi kelelahan ini akhirnya mempengaruhi ovulasi atau pelepasan sel telur (Husen *et al.*, 2022).

4) Stress

Stres adalah reaksi alami tubuh terhadap tekanan atau tuntutan yang berlebihan. Ketika seseorang mengalami stres, tubuh akan melepaskan hormon *kortisol*. Hormon ini, jika diproduksi berlebihan, dapat mengganggu keseimbangan hormon reproduksi seperti *FSH*, *LH*, *estrogen*, dan *progesteron*. Gangguan pada hormon-hormon tersebut dapat menyebabkan siklus menstruasi menjadi tidak teratur, bahkan dapat menghentikan menstruasi sementara (Amalia *et al.*, 2023).

5) Hormon

Siklus menstruasi wanita dipengaruhi oleh beberapa hormon penting. Hormon perangsang folikel (*FSH*) dan hormon luteinizing (*LH*) yang diproduksi oleh kelenjar pituitari berperan dalam memicu pertumbuhan sel telur dan ovulasi, serta hormon estrogen dan progesteron yang diproduksi oleh ovarium berperan dalam mempersiapkan dinding rahim untuk kehamilan. Selain itu, menurut Iovani (2019) yang dikutip dari buku Siklus Menstruasi Pada Kualitas Tidur, hormon melatonin juga berperan penting dalam mengatur produksi estrogen, jika produksi estrogen terlalu tinggi akibat penurunan hormon melatonin, maka akan mempengaruhi siklus menstruasi yang bisa menjadi tidak teratur (Fajria & Wahyu, 2023).

6) Makanan Cepat Saji

Menurut Hatta (2019) yang dikutip dari (Anggraini & Pratama, 2021) Makanan cepat saji, atau *fast food*, adalah jenis makanan yang mudah dikemas, praktis, mudah diolah, dan disajikan dengan cara yang sederhana. Makanan dalam bentuk kemasan seperti mie instan, *nugget*, sosis, dan lain-lain biasanya merupakan jenis makanan cepat saji (*fast food*).

Kebiasaan sering mengonsumsi *fast food* merupakan pola makan yang tidak sehat karena tergolong dalam makanan yang tinggi lemak, tinggi natrium, tinggi gula tetapi kandungan serat dan vitaminnya rendah. Kandungan gizi pada *fast food* tidak seimbang, jika dikonsumsi terus menerus secara berlebihan akan menimbulkan masalah gizi dan faktor resiko penyakit, seperti

obesitas, gangguan kulit, penyakit degeneratif, dan gangguan siklus menstruasi (Suryatno *et al.*, 2023).

3. Makanan Cepat Saji (*Fast Food*)

a. Definisi

Makanan cepat saji (*fast food*) adalah jenis makanan yang diolah dengan cepat dan biasanya tinggi kalori, lemak, gula, dan garam. Meskipun beberapa bahan dasarnya mungkin sehat, namun cara pengolahannya membuat makanan ini menjadi kurang bergizi dan dapat membahayakan kesehatan jika dikonsumsi terlalu sering (Hayya *et al.*, 2023).

Makanan cepat saji biasanya dibuat oleh industri pengolahan pangan yang memiliki teknologi tinggi dan memiliki ciri-ciri yang mudah disajikan, praktis, diolah dengan cara sederhana dengan waktu yang relatif cepat, dan memiliki berbagai zat aditif untuk mempertahankan dan meningkatkan cita rasa produknya (Yetmi *et al.*, 2021).

b. Jenis – Jenis Makanan Cepat Saji

Makanan cepat saji (*fast food*) umumnya terbagi menjadi dua jenis utama :

1) Makanan Cepat Saji Modern

Beberapa makanan cepat saji yang tergolong kedalam jenis modern seperti *hamburger* dan *pizza* identik dengan restoran cepat saji bergaya Barat.

2) Makanan Cepat Saji Lokal

Makanan cepat saji yang termasuk lokal atau tradisional adalah nasi padang, nasi rendang lebih sering ditemukan di warung-warung tradisional atau rumah makan khas daerah, menyajikan cita rasa autentik Indonesia (Kirana & Wirjatmadi, 2023).

c. Dampak Mengonsumsi Makanan Cepat Saji Secara Berlebihan

Mengonsumsi makanan cepat saji dalam jumlah banyak dan terlalu sering dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan. Penting bagi kita untuk mengetahui dampak negatifnya agar dapat membuat pilihan makanan yang lebih sehat bagi tubuh.

1) Obesitas atau Kegemukan

Obesitas dapat terjadi pada anak-anak, remaja, dan orang dewasa karena pola makan yang tidak teratur dan tidak seimbang. Kelebihan berat badan dan obesitas dapat disebabkan oleh komposisi makanan yang tidak diperhatikan dan pilihan makanan instan yang dapat dimakan kapan saja. Indeks masa tubuh (IMT) seseorang lebih dari 27 (IMT normal antara 19 dan 25) (Cahya *et al.*, 2023)

2) Meningkatkan Faktor Risiko Penyakit Jantung

Salah satu penyebab kematian yang paling umum adalah penyakit jantung. Kematian, penyakit jantung koroner akut, dan obesitas dikaitkan dengan konsumsi makanan cepat saji yang tinggi. Obesitas adalah salah satu penyebab penyakit jantung. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa obesitas dapat meningkatkan risiko penyakit jantung. Orang yang berat badannya di atas rata-

rata atau obesitas berisiko mengalami penurunan fungsi jantung, termasuk fungsi jantung yang tidak normal (Aisya *et al.*, 2021).

3) Meningkatkan Faktor Risiko Tekanan Darah Tinggi (Hipertensi)

Kebanyakan orang menyukai makanan cepat saji seperti kentang goreng karena rasanya yang enak. Tanpa disadari, makanan ini mengandung garam yang tinggi dan dapat meningkatkan air liur serta sekresi enzim. Hipertensi yang disebabkan oleh tingginya kandungan lemak jahat dan natrium, dapat mengganggu keseimbangan tubuh antara *sodium* dan *potasium* (Permatasari *et al.*, 2024).

4) Meningkatkan Faktor Risiko Stroke

Konsumsi makanan cepat saji secara berlebihan dapat meningkatkan risiko stroke, terutama pada usia muda. Kandungan kolesterol jahat yang tinggi dalam makanan ini dapat menumpuk di dinding pembuluh darah, membentuk plak. Plak inilah yang dapat menyumbat pembuluh darah, termasuk pembuluh darah otak, sehingga memicu terjadinya stroke.

5) Masalah Pernapasan

Konsumsi makanan cepat saji yang berlebihan dapat memicu kenaikan berat badan atau obesitas secara signifikan. Lemak berlebih yang menumpuk akibat obesitas dapat menekan diafragma dan organ-organ dalam lainnya, sehingga membatasi ruang gerak paru-paru yang mengakibatkan fungsi pernapasan terganggu yang ditandai dengan munculnya gejala sesak nafas. Selain itu, peradangan yang disebabkan oleh obesitas juga dapat

merusak jaringan paru-paru dan menyebabkan gangguan pernapasan seperti asma (Permatasari *et al.*, 2024).

d. Alasan Memilih Makanan Cepat Saji

Menurut Jurnal Ilmiah Kesehatan (Alfora *et al.*, 2023), Minat remaja terhadap makanan cepat saji tidak berkurang, bahkan di tengah kesadaran akan kandungan zat aditif di dalamnya. Faktor-faktor yang mendorong perilaku ini antara lain :

1) Teman Sebaya

Pengaruh lingkungan sosial, terutama teman sebaya, memainkan peran penting dalam membentuk kebiasaan makan remaja. Tekanan dari teman untuk ikut mengonsumsi makanan cepat saji untuk mengikuti tren seringkali sulit ditolak, bahkan ketika remaja sudah mengetahui dampak buruknya bagi kesehatan.

2) Rasa yang Enak

Penelitian (Ranggayuni & Nuraini, 2021) menyebutkan salah satu alasan utama menyukai makanan cepat saji adalah karena rasanya yang lezat dan dapat menggugah selera mereka. Rasa enak pada makanan cepat saji tidak hanya berasal dari bahan-bahan alami, tetapi juga dari penambahan zat aditif seperti MSG. Zat-zat ini dapat memicu kecanduan pada rasa gurih dan membuat remaja terus ingin mengonsumsinya

3) Cepat dan Praktis

Keterbatasan waktu menjadi alasan utama mahasiswa memilih makanan cepat saji dibanding memasak makanan sendiri

karena lebih cepat dan praktis. Selain itu, makanan cepat saji juga menjadi pilihan praktis bagi keluarga yang sibuk. Ditambah dengan banyaknya aplikasi layanan pesan antar yang dapat mendorong orang untuk memesan makanan cepat saji.

4) Harga yang Murah

Harga yang terjangkau dan porsi yang besar menjadi daya tarik utama makanan cepat saji bagi remaja. Diskon dan paket hemat yang sering ditawarkan semakin memperkuat alasan mereka untuk memilih makanan cepat saji (Permatasari *et al.*, 2024).

5) Brand Makanan Cepat Saji

Brand restoran cepat saji dapat memengaruhi preferensi mereka untuk makan makanan cepat saji. *Brand* restoran cepat saji memiliki daya tarik tersendiri bagi remaja. Selain rasa, *Brand* yang terkenal menjadi simbol status sosial dan gaya hidup tertentu. Remaja seringkali memilih makanan cepat saji karena ingin terlihat keren dan kekinian.

e. Perhitungan Konsumsi Makanan Cepat Saji

Menurut buku Kuesioner frekuensi makanan yaitu *Food Frequency Questioner (FFQ)* digunakan untuk mengevaluasi diet kebiasaan dengan menanyakan berapa banyak makanan atau kelompok makanan tertentu yang dikonsumsi selama periode referensi. Metode ini dapat digunakan untuk mengumpulkan informasi tentang berbagai jenis makanan dan juga dapat dibuat lebih pendek serta berkonsentrasi pada makanan yang kaya akan

nutrisi atau kelompok makanan tertentu, seperti buah dan sayur-sayuran. *FFQ* adalah metode survei makanan yang menggunakan kuesioner dengan dua bagian (Fayasari, 2020) : daftar bahan makanan dan frekuensi penggunaan/konsumsi.

1) Tipe *FFQ*

a) *FFQ* Kualitatif adalah suatu metode pengumpulan data yang digunakan untuk mengukur frekuensi konsumsi berbagai jenis makanan dan minuman dalam periode waktu tertentu.

b) *Semi-Quantitatif FFQ*. *FFQ* semi-kuantitatif menanyakan seberapa sering suatu makanan dikonsumsi serta jumlah porsi yang dikonsumsi setiap kali. Dengan cara ini, kita dapat mendapatkan gambaran yang lebih baik tentang pola makan seseorang, yang mencakup jumlah energi dan zat gizi yang dikonsumsi (Faridi *et al.*, 2022).

c) Hal – hal yang perlu diperhatikan (Fayasari, 2020) :

i. Periode penelitian dan pengambilan data digunakan untuk mengamati variasi setiap musim atau kejadian. Waktu responden disesuaikan dengan populasi dan jenis zat gizi yang ingin dicapai.

ii. Daftar makanan. Jumlah daftar makanan yang harus dicantumkan berkisar antara dua puluh hingga dua ratus item per jenis. Ini terkait dengan *FFQ* yang akan digunakan. Daftar makanan mencakup semua bahan makanan yang dihasilkan dari survei makanan, makanan yang memengaruhi variasi dalam asupan makanan

individu dalam populasi, dan makanan yang paling sering dikonsumsi.

iii. Kategori frekuensi memuat lima hingga sembilan kategori frekuensi, mulai dari “tidak pernah” hingga “konsumsi 3 kali setiap hari”.

iv. Porsi. Porsi dimasukkan dalam *SQ-FFQ* dan diminta untuk menggambarkan jumlah porsi yang biasa dikonsumsi oleh subjek atau responden selain frekuensi. Ada beberapa pertanyaan tentang keakuratan estimasi porsi terkait penggunaan porsi karena kurangnya informasi tentang jumlah porsi yang tersedia.

4. Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Siklus Menstruasi

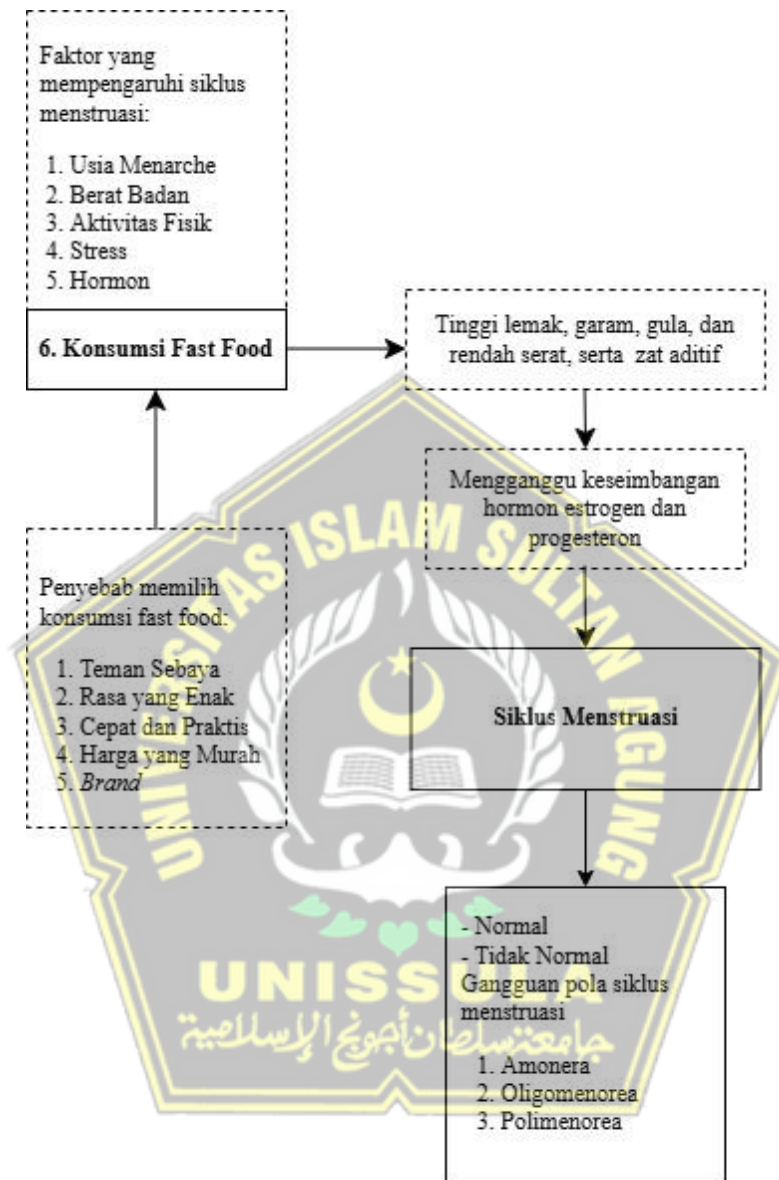
Proses siklus menstruasi dapat dipengaruhi oleh pola makan, terutama karena perubahan yang terjadi pada hormon steroid. Asupan gizi yang buruk, seperti sering mengonsumsi makanan cepat saji atau fast food, dapat menyebabkan gangguan pada keseimbangan hormonal tubuh. Makanan yang tidak sehat, yang cenderung mengandung lemak trans, gula berlebih, dan rendah nutrisi penting, dapat mengganggu produksi hormon-hormon yang mengatur siklus menstruasi, seperti estrogen dan progesteron. Akibatnya, hal ini dapat menyebabkan ketidakaturan dalam siklus menstruasi dan berpotensi memicu masalah kesehatan reproduksi lainnya (Suryatno *et al.*, 2023).

Pernyataan ini sesuai dengan studi yang dilakukan oleh Suryanto 2023, dengan jumlah 107 orang menyatakan bahwa sebanyak 65 siswi termasuk dalam kategori pola makan tidak sehat dikarenakan frekuensi mengonsumsi makanan cepat saji lebih dari 3x dalam seminggu, dan siswi yang masuk kedalam kategori siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 67 siswi. Hasil uji hipotesis menunjukkan Hipotesis H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa pola konsumsi makanan siap saji memiliki korelasi dengan keteraturan siklus menstruasi (Suryatno *et al.*, 2023).

Penelitian oleh Rathawati 2023, menunjukkan hasil dimana terdapat hubungan antara konsumsi makanan cepat saji dengan siklus menstruasi siswi di SMAN 1 Sewon, 71,4% siklus menstruasi tidak teratur ditemukan pada responden yang sering mengonsumsi makanan cepat saji dan 33,3% pada responden yang jarang mengonsumsi makanan cepat saji (Rathawati, 2023).

Penelitian lain yang sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Jernihati 2024, sebagian besar responden mengonsumsi makanan cepat saji dengan sering, sebanyak 42 orang (100%), dengan siklus menstruasi tidak normal untuk 40 orang (95,2%) dan siklus menstruasi normal untuk 2 orang (4,8%). Sebaliknya, sebagian kecil responden mengonsumsi makanan cepat saji dengan jarang, sebanyak 37 orang (100%), dengan siklus menstruasi normal untuk 25 orang (67,6%) dan dengan siklus menstruasi normal untuk 2 orang (4,8%) (Harefa, 2024).

B. Kerangka Teori



Gambar 2. 1 Kerangka Teori

----- = Tidak diteliti

———— = Diteliti

————→ = Hubungan

C. Kerangka Konsep



Gambar 2. 2 Kerangka Konsep

D. Hipotesis Penelitian

1. H_0 : Tidak terdapat hubungan antara mengonsumsi makanan cepat saji dengan siklus menstruasi mahasiswa Kebidanan Sarjana Bidan Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
2. H_a : Terdapat hubungan antara mengonsumsi makanan cepat saji dengan siklus menstruasi mahasiswa Kebidanan Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Rancangan Penelitian

Jenis penelitian ini yaitu kuantitatif dengan rancangan penelitian yang digunakan bersifat analitik menggunakan desain penelitian *cross sectional*. Menurut (Sugiyono, 2024), penelitian kuantitatif ialah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme. Metode ini mengandalkan data numerik yang dikumpulkan melalui instrumen penelitian terstandar untuk menguji hipotesis secara empiris dan menggambarkan fenomena secara kuantitatif.

Penelitian ini merupakan jenis korelasi dengan pendekatan *cross-sectional*, yaitu penelitian yang mengumpulkan data dari variabel independen dan variabel dependen pada satu waktu tertentu tanpa melihat perubahannya dari waktu ke waktu (Swarjana, 2023).

B. Subjek Penelitian

1. Populasi

Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas sekumpulan subyek dan obyek dengan kuantitas atau karakteristik tertentu yang relevan dan ditetapkan peneliti untuk dipelajari dan diambil kesimpulannya (Sugiyono, 2024).

a. Populasi Target

Populasi target adalah kelompok populasi yang ditetapkan berdasarkan kriteria yang terdapat dalam masalah penelitian (Amin *et al.*, 2023). Populasi target dalam penelitian ini

mencakup semua mahasiswi Kebidanan Reguler Universitas Islam Sultan Agung Semarang berjumlah 232 orang.

b. Populasi yang Terjangkau

Populasi terjangkau adalah kumpulan dari semua kejadian, individu, atau objek yang sesuai dengan kriteria penelitian yang tersedia dan dapat dicapai oleh peneliti untuk melakukan penelitian (Swarjana, 2022). Populasi yang terjangkau dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswi Kebidanan Reguler Universitas Islam Sultan Agung Semarang Angkatan 2022 berjumlah 59 orang.

2. Sampel

Sampel diartikan sebagai sebagian dari populasi yang dipilih untuk mewakili keseluruhan populasi yang dapat diambil dengan cara tertentu untuk mewakili populasinya secara representatif (Harnilawati *et al.*, 2024).

a. Kriteria inklusi

Kriteria inklusi adalah seperangkat syarat atau kriteria yang digunakan untuk menentukan sampel yang memenuhi persyaratan teoritis dan relevansi dengan topik serta tujuan penelitian (Ahmad *et al.*, 2023).

- 1) Mahasiswi Kebidanan Reguler Angkatan 2022 Program Sarjana Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- 2) Mahasiswi yang bersedia menjadi responden.
- 3) Mahasiswi usia subur (≥ 20 tahun).
- 4) Mahasiwi yang mengalami menarche pada usia normal (10-14

tahun).

b. Kriteria eksklusi

Kriteria eksklusi adalah serangkaian syarat yang digunakan untuk mengeluarkan individu atau anggota populasi dari kriteria inklusi yang tidak memenuhi kriteria tertentu dengan penelitian (Ahmad *et al.*, 2023).

- 1) Mahasiswi yang tidak hadir saat penelitian berlangsung.
- 2) Mahasiswi yang memiliki riwayat penyakit terkait gangguan kejiwaan dan gangguan hormonal.

3. Teknik sampling

Teknik sampling adalah metode untuk menentukan jumlah sampel yang representatif berdasarkan karakteristik dan distribusi populasi (Hardani, 2020). Penelitian ini menggunakan total sampling, total sampling adalah teknik pengambilan sampel dimana seluruh anggota populasi dijadikan sampel semua (Sugiyono, 2019). Sampel penelitian yang digunakan yaitu 59 responden mahasiswi reguler kebidanan program sarjana angkatan 2022 Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

C. Tempat dan Waktu Penelitian

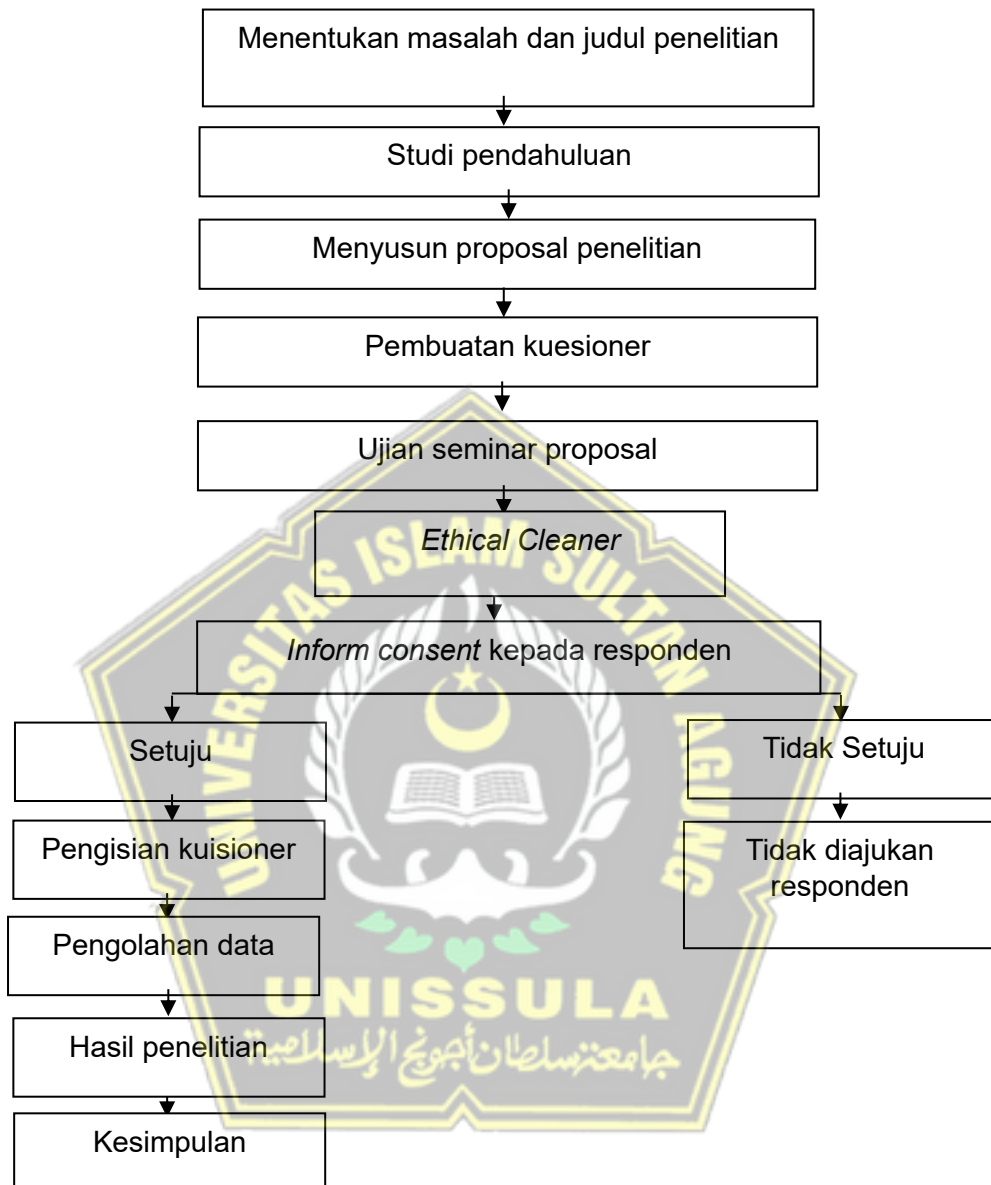
1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Program Studi Pendidikan Kebidanan Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

2. Waktu Penelitian

Penelitian dimulai dengan melakukan penyusunan Karya Tulis Ilmiah pada bulan Oktober - Mei 2025, berlangsung selama tujuh bulan.

D. Prosedur Penelitian



Gambar 3. 1 Prosedur Penelitian

E. Variabel Penelitian

Variabel penelitian didefinisikan sebagai karakteristik atau atribut individu atau organisasi yang dapat diukur atau diamati, serta memiliki variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan diambil kesimpulannya (Sugiyono, 2019). Dalam penelitian ini, variabel terdiri dari variabel bebas (*independent variable*), variabel terikat (*dependent variable*) dan variabel perancu.

1. Variabel Independen

Variabel independen atau variabel bebas adalah faktor penyebab atau pemicu terjadinya perubahan pada variabel lain yang disebut variabel terikat (Abubakar, 2021). Dalam penelitian ini variabel bebasnya adalah Konsumsi makanan cepat saji, yang diukur melalui frekuensi konsumsi makanan cepat saji berdasarkan kuesioner *Food Frequency Questionnaire (FFQ)*.

2. Variabel Dependen

Variabel dependen ialah variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat dari adanya variabel bebas dikenal sebagai variabel terikat (Abubakar, 2021). Dalam penelitian ini adalah variabel terikatnya adalah siklus menstruasi.

F. Definisi Operasional Penelitian

Definisi operasional adalah suatu variabel berdasarkan karakteristik yang diamati, yang memungkinkan peneliti mengamati atau mengukur secara cermat suatu objek atau fenomena (Nurdin & Hartati, 2019). Definisi operasional yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Tabel 3. 1 Definisi operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat ukur	Skala	Skor
1.	Konsumsi Makanan Cepat Saji	Frekuensi mengonsumsi jenis makanan yang disiapkan dalam waktu singkat, umumnya mengandung kadar kalori, lemak, gula, dan garam yang tinggi, serta rendah serat dan nilai gizi.	Kuesioner FFQ	Ordinal	1. Jarang : Skor < 230 2. Sering : Skor ≥ 230
2	Siklus menstruasi	Rangkaian perubahan hormonal yang terjadi secara teratur dalam waktu 3 bulan dihitung sejak hari pertama menstruasi hingga hari pertama menstruasi berikutnya.	Kuesioner Siklus Menstruasi	Nominal	1. Normal : (21-35 hari) 2. Tidak Normal : (<i>Oligomenorea</i> > 35 hari, <i>Polimenorea</i> < 21 hari, dan <i>Amenorea</i>)

G. Metode Pengumpulan Data

1. Jenis Data

Pada penelitian ini data dikelompokkan menjadi dua jenis yaitu :

a. Data Primer

Data primer adalah data yang langsung diberikan kepada pengumpul data (Sugiyono, 2024). Data primer dari penelitian ini diperoleh dari hasil responden mengisi kuesioner makanan cepat saji (*fast food*) dan siklus menstruasi secara langsung.

2. Teknik pengumpulan data

Teknik pengumpulan data adalah langkah penting dalam setiap penelitian. Melalui teknik ini, peneliti dapat memperoleh data yang dibutuhkan untuk menganalisis, menginterpretasi, dan menarik kesimpulan. Teknik pengumpulan data adalah metode atau cara yang digunakan untuk mengumpulkan informasi yang diperlukan dalam suatu

studi atau penelitian (Abubakar, 2021). Dalam penelitian ini, teknik pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner.

3. Alat Ukur atau Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk mengukur objek yang sedang diamati. Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan yaitu kuisisioner *Food Frequency Questionnaire (FFQ)* dan Kuisisioner Siklus Menstruasi.

a. Kuisisioner *Food Frequency Questionnaire (FFQ)*

Pengukuran frekuensi konsumsi makanan cepat saji pada subjek dilakukan dengan menggunakan Formulir *Food Frequency Questionnaire (FFQ)* kualitatif (Par'i, 2017). Pada kuisisioner ini memiliki 30 jenis makanan cepat saji yang digunakan untuk mengukur frekuensi konsumsi makanan cepat saji responden. Pada instrumen ini akan dilakukan uji validitas dan uji reabilitas.

Hasil skor kemudian dikategorikan sebagai berikut:

Tabel 3. 2 Skor *Food Frequency Questionnaire*

No.	Kategori Frekuensi Konsumsi	Rentang nilai
1.	> 1x/hari (Sehari Sekali)	50
2.	1x/hari (Sering)	25
3.	3-6x/minggu (Biasa)	15
4.	1-2x/minggu (Kadang-Kadang)	10
5.	≤2x/bulan (Jarang)	5
6.	Tidak Pernah	0

Kategori frekuensi *fast food* dibagi menjadi 2 yaitu :

- 1) Jarang, apabila responden memperoleh skor < 230
- 2) Sering, apabila responden memperoleh skor ≥ 230

1) Uji Validitas

Uji validitas pada penelitian ini dilakukan kepada 20 mahasiswi Poltekkes Semarang, untuk mengukur korelasi antar item pertanyaan dengan skor pertanyaan berjumlah 30 butir pada kuesioner konsumsi makanan cepat saji.

Tabel 3. 3 Hasil Uji Validitas Kuesioner Konsumsi Makanan Cepat Saji

Pertanyaan	R – Hitung	R – Tabel	Sig.	Keterangan
P1	0,555	0,444	0,011	Valid
P2	0,666	0,444	0,001	Valid
P3	0,497	0,444	0,026	Valid
P4	0,771	0,444	0,000	Valid
P5	0,682	0,444	0,001	Valid
P6	0,657	0,444	0,002	Valid
P7	0,761	0,444	0,000	Valid
P8	0,450	0,444	0,047	Valid
P9	0,856	0,444	0,000	Valid
P10	0,495	0,444	0,026	Valid
P11	0,590	0,444	0,006	Valid
P12	0,470	0,444	0,036	Valid
P13	0,685	0,444	0,001	Valid
P14	0,724	0,444	0,000	Valid
P15	0,688	0,444	0,001	Valid
P16	0,653	0,444	0,002	Valid
P17	0,751	0,444	0,000	Valid
P18	0,632	0,444	0,003	Valid
P19	0,770	0,444	0,000	Valid
P20	0,511	0,444	0,021	Valid
P21	0,511	0,444	0,021	Valid
P22	0,705	0,444	0,001	Valid
P23	0,590	0,444	0,006	Valid

P24	0,711	0,444	0,000	Valid
P25	0,760	0,444	0,000	Valid
P26	0,655	0,444	0,002	Valid
P27	0,845	0,444	0,000	Valid
P28	0,502	0,444	0,024	Valid
P29	0,473	0,444	0,035	Valid
P30	0,776	0,444	0,000	Valid

Berdasarkan hasil uji validitas dengan 20 responden, diperoleh nilai korelasi (r hitung) untuk setiap item. Dengan nilai r tabel adalah 0,444. Hasil analisis menunjukkan bahwa 30 item memiliki r hitung $> r$ tabel (0,444) dan nilai signifikan $< 0,05$ sehingga 30 item pertanyaan dinyatakan valid dan dapat digunakan dalam penelitian.

2) Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas digunakan untuk mengukur sejauh mana instrumen bila digunakan berulang kali pada obyek yang sama, akan menghasilkan hasil yang konsisten (Sugiyono, 2024). Instrumen penelitian dikatakan reliabel jika nilai *Cronbach Alpha* sebesar 0,6 atau lebih. Koefisien reliabilitas penelitian ini 0,6. Dalam menguji reabilitas kuesioner, seluruh pertanyaan yang telah melewati uji validitas dan telah dianggap valid kemudian diuji menggunakan SPSS.

Hasil uji reliabilitas adalah sebagai berikut :

Tabel 3. 4 Hasil Uji Reliabilitas Kuesioner Konsumsi Makanan Cepat Saji

Jumlah Pertanyaan	Cronbach's Alpha	Syarat	Keterangan
30	0,932	0,720	Reliabel

Berdasarkan tabel tersebut diketahui bahwa nilai *Cronbach Alpha* ialah sebesar 0,932 > 0,720 jadi 30 pertanyaan kuesioner dianggap reliabel, karena sudah memenuhi syarat.

a. Kuesioner Siklus Menstruasi

Instrumen penelitian siklus menstruasi diadopsi dari penelitian terdahulu yang sudah teruji validitas dan reabilitasnya (Aldiba, 2022), berisi 4 pertanyaan untuk mengukur pola siklus menstruasi dengan 4 kategori.

Tabel 3. 5 Kategori Siklus Menstruasi

Kategori	Deskripsi	Panjang Siklus Menstruasi
Normal	Siklus menstruasi yang dianggap normal jika berkisar antara 21-35 hari.	21-35 hari
<i>Polimenorea</i>	Siklus menstruasi yang sering dan terjadi pada interval kurang dari 21 hari.	< 21 hari
<i>Oligomenorea</i>	Siklus menstruasi yang jarang dan tidak teratur, terjadi pada interval lebih dari 35 hari.	> 35 hari
<i>Amenore</i>	Tidak mengalami menstruasi setidaknya selama 3 bulan berturut-turut setelah menarche.	Tidak menstruasi selama ≥ 3 bulan

Teknik uji validitas yang digunakan adalah korelasi bivariate pearson, yaitu dengan membandingkan angka *r* hitung dengan *r* tabel. Jika *r* hitung lebih besar dari *r* tabel, maka angka itu valid, dan jika *r* hitung lebih kecil dari *r* tabel, maka angka itu tidak valid.

Tabel 3. 6 Uji Validitas

Variable	No	Total pearson correlation	Status
Siklus Menstruasi	1	0.499	Valid
	2	0.908	Valid
	3	0.865	Valid
	4	0.670	Valid

Hasil uji reabilitas menggunakan *Alpha Cronbach's* ialah 0.720, menunjukkan nilai > 0.6 yang maknanya instrumen reliabel.

Tabel 3. 7 Uji Reliabilitas

Variable	No	Total pearson correlation	Status
Siklus Menstruasi	1	0.720	Reliabel
	2		Reliabel
	3		Reliabel
	4		Reliabel

H. Metode Pengolahan Data

Proses pengolahan data dalam penelitian ini akan dilakukan berapa langkah yaitu:

1. *Editing*

Pada penelitian ini, dilakukan pengoreksian dan pengecekan isi dari keseluruhan kuesioner dan jumlah responden sebelum dilakukan pengkodean dari hasil kuesioner *google form* dalam *Microsoft excel*.

2. *Codding*

Tahapan selanjutnya adalah pemberian kode atau penomoran serta pengelompokan data untuk mempermudah proses input ke dalam perangkat lunak SPSS untuk dianalisis. Setiap jawaban pada kuesioner diberikan kode sesuai dengan nilai total dari masing-masing variabel. Peneliti akan melakukan penskoran pada kuesioner yang sudah diisi oleh responden, dengan penilaian sebagai berikut :

a) Konsumsi makanan cepat saji

- 1) $>1x/hari$: 50
- 2) $1x/hari$: 25
- 3) $3-6x/minggu$: 15
- 4) $1-2x/minggu$: 10
- 5) $\leq 2x/bulan$: 5
- 6) Tidak pernah : 0

b) Siklus menstruasi

1) Tidak : 1

2) Ya : 2

3. *Scoring*

Peneliti akan melakukan penskoran pada kuesioner yang sudah diisi oleh responden, dengan penilaian sebagai berikut:

a) Kebiasaan konsumsi *fast food*

Hasil jawaban setiap item dengan jumlah kategori hari akan dikalikan dengan tiap-tiap skor waktu, yaitu waktu $<1x/hari=50$ point, $1x/hari=25$ point, $3-6x/minggu=15$ point, $1-2x/minggu=10$ point, $\leq 2x/bulan=5$ point, dan tidak pernah=0 point. Setelah dijumlahkan total skor point setiap responden dibandingkan dengan nilai median penelitian, setelah mengurutkan dari nilai terkecil (125) hingga terbesar (520) didapatkan nilai median sebesar 230.

1) Frekuensi jarang : skor < 230

2) Frekuensi sering : skor ≥ 230

4. *Tabulating*

Pada tahap tabulasi, data hasil penelitian dihitung kemudian dimasukkan ke dalam tabel dengan bantuan program komputer. Proses pengolahan data dilakukan menggunakan *Microsoft Excel* untuk menyusun dan menghitung data dalam bentuk tabel, yang selanjutnya dianalisis lebih lanjut menggunakan program *SPSS*.

I. Analisis Data

1. Analisis Univariat

Analisis univariat adalah analisis data berfokus pada satu variabel saja tanpa melihat hubungannya dengan variabel lain (Mulyana *et al.*, 2024). Analisis univariat pada penelitian ini adalah variabel konsumsi makanan cepat saji dan kategori siklus menstruasi. Data disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi.

2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat adalah analisis data yang digunakan untuk menganalisis ada tidaknya hubungan antara dua variabel yang diteliti (Mulyana *et al.*, 2024). Pada penelitian ini untuk mengetahui adanya hubungan antara konsumsi makanan cepat saji dan siklus menstruasi pada mahasiswi kebidanan Unissula, dilakukan pengujian menggunakan uji *Fisher's Exact Test* dikarenakan uji ini lebih konservatif dan akurat, terutama pada jumlah sampel yang kecil. Uji *Fisher's Exact Test* menghitung nilai secara langsung dari distribusi hipergeometrik pada tabel 2x2, sehingga hasilnya bukan merupakan estimasi, melainkan nilai eksak.

J. Etika Penelitian

Menurut *The Belmont Report* dalam Buku Departemen Kesehatan (Handayani, 2018) menyatakan ada 3 prinsip etik dasar penelitian kesehatan sebagai berikut :

1. Menghormati harkat martabat manusia (*respect for persons*)

Dalam penelitian ini, peneliti memberikan perilaku yang sopan dan menghargai setiap responden tanpa menyinggung perasaan mereka.

Sebelum pengumpulan data dilakukan, peneliti terlebih dahulu memberikan penjelasan mengenai tujuan dan prosedur penelitian secara jelas. Selanjutnya, peneliti membagikan lembar *informed consent* sebagai bentuk persetujuan partisipasi. Responden diberikan kebebasan penuh untuk memutuskan apakah bersedia berpartisipasi atau tidak, tanpa adanya paksaan.

2. Memberi manfaat (*beneficence*)

Dalam penelitian ini, peneliti memastikan bahwa proses pengisian kuesioner berlangsung dengan nyaman, aman, dan tidak mengganggu aktivitas responden. Setiap informasi yang diperoleh digunakan semata-mata untuk kepentingan akademik dan dijaga kerahasiaannya.

3. Keadilan (*Justice*)

Peneliti memberikan perlakuan yang sama kepada seluruh responden, tanpa membedakan responden berdasarkan suku, ras, dan budaya responden. Peneliti memberikan bingkisan kepada seluruh responden yang sudah berpartisipasi dalam penelitian.

Penelitian ini telah diajukan kepada Komisi Bioetik Penelitian Kedokteran/Kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang dengan No. 255/V/2025/Komisi Bioetik.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Penelitian

1. Gambaran Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Ruang B1 Gedung B, Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang berlokasi di Jl. Raya Kaligawe Km. 4, Terboyo Kulon, Genuk, Kota Semarang. Ruangan tersebut merupakan salah satu ruang perkuliahan aktif di lingkungan Fakultas Farmasi. Lokasi ini dipilih karena berada di area yang mudah dijangkau oleh mahasiswa, khususnya dari program studi S1 Kebidanan.

Program Studi S1 Kebidanan UNISSULA menaungi Himpunan Mahasiswa Kebidanan (HIMADA), sebuah organisasi kemahasiswaan yang aktif dalam mengembangkan potensi akademik dan non-akademik anggotanya. HIMADA bersama BKKBN membentuk program Pusat Informasi dan Konseling Remaja (PIK-R) sebagai wadah informasi dan konseling bagi remaja dalam merencanakan kehidupan sehat dan berkualitas. Di lingkungan kampus, peran mahasiswa sangat strategis dalam mendukung keberhasilan program PIK-R, terutama mahasiswa kebidanan yang memiliki pemahaman dalam bidang kesehatan reproduksi. HIMADA (Himpunan Mahasiswa S1 Kebidanan) sebagai organisasi intra kampus di Program Studi S1 Kebidanan UNISSULA memiliki potensi besar dalam menjadi motor penggerak PIK-R melalui edukasi, promosi kesehatan, dan konseling remaja.

2. Gambaran Pelaksanaan Penelitian

Penelitian dilakukan pada bulan Mei 2025 setelah memperoleh persetujuan *Ethical Clearance* No. 255/V/2025/Komisi Bioetik dari Komisi Bioetika Penelitian Kesehatan di Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Proses pengambilan data dilakukan secara tatap muka dimana seluruh mahasiswi sarjana kebidanan angkatan 2022 dikumpulkan di ruang B1 Gedung B Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

Terlebih dahulu peneliti menyampaikan tujuan dan manfaat, menjelaskan alur penelitian, pemberian *informed consent* kepada mahasiswi yang bersedia menjadi responden, serta tata cara pengisian link form kuesioner siklus menstruasi dan *FFQ* kepada responden. Selanjutnya, link form diberikan melalui komting angkatan 2022 untuk disebarkan melalui grup angkatan 2022 untuk diisi.

Peneliti memantau jumlah responden yang sudah mengisi kuesioner melalui forms untuk memastikan bahwa proses pengumpulan data berlangsung sesuai tujuan dan jumlah responden yang dibutuhkan terpenuhi. Selain itu, pemantauan ini juga bertujuan untuk mengidentifikasi serta memperbaiki apabila terjadi kesalahan dalam pengisian. Total sampel dalam penelitian ini berjumlah 55 responden yang seharusnya berjumlah 59 responden, hal ini dikarenakan 1 responden tidak hadir saat penelitian berlangsung, 1 responden berusia ≤ 20 tahun, dan 2 lainnya memiliki riwayat gangguan hormonal dan usia *menarche* yang tidak normal. Hasil penelitian ini kemudian ditabulasikan ke dalam excel lalu diolah menggunakan aplikasi *SPSS*.

B. Hasil Penelitian

1. Analisis Univariat

a. Konsumsi Makanan Cepat Saji (*Fast Food*) Mahasiswa Kebidanan

Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Makanan Cepat Saji (*Fast Food*)

Makanan Cepat Saji	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Sering	36	65.5
Jarang	19	34.5
Total	55	100.0

Sumber Data Primer

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa sebanyak 36 responden (65,5%) sering mengonsumsi makanan cepat saji, dan sebanyak 19 responden (34,5%) jarang mengonsumsi makanan cepat saji.

Tabel 4. 2 Item Jawaban Konsumsi Makanan Cepat Saji (*Fast Food*)

Konsumsi makanan cepat saji		Jawaban						Total
No	Pertanyaan	>1x/hari	1x/hari	3-6x/minggu	1-2x/minggu	≤2x/bulan	Tidak pernah	
1	Ayam goreng tepung (ex: <i>fried chicken, chicken katsu</i> , dll)	2 (4%)	13 (24%)	12 (22%)	25 (45%)	3 (5%)	0 (0%)	55 (100%)
2	Martabak telur/manis	0 (0%)	1 (2%)	2 (4%)	11 (20%)	33 (60%)	8 (15%)	55 (100%)
3	Bakso Kuah/Bakar	0 (0%)	1 (2%)	2 (4%)	28 (51%)	21 (38%)	3 (5%)	55 (100%)
4	Roti (ex: <i>toast dan sandwich</i>)	3 (5%)	3 (5%)	7 (13%)	20 (36%)	18 (33%)	4 (7%)	55 (100%)
5	Mie instan	0 (0%)	0 (0%)	3 (5%)	21 (38%)	27 (49%)	4 (7%)	55 (100%)
6	Olahan aci (ex: cilok, cimol, cireng, dll)	1 (2%)	4 (7%)	8 (15%)	23 (42%)	14 (25%)	5 (9%)	55 (100%)
7	Kentang goreng	0 (0%)	4 (7%)	5 (9%)	9 (16%)	28 (51%)	9 (16%)	55 (100%)
8	<i>Pizza</i>	0 (0%)	0 (0%)	2 (4%)	2 (4%)	34 (62%)	17 (31%)	55 (100%)
9	<i>Creps</i>	0 (0%)	0 (0%)	1 (2%)	9 (16%)	28 (51%)	17 (31%)	55 (100%)
10	<i>Spaghetti</i>	0 (0%)	0 (0%)	2 (4%)	3 (5%)	33 (60%)	17 (31%)	55 (100%)

11	Hamburger	0 (0%)	0 (0%)	2 (4%)	6 (11%)	31 (56%)	16 (29%)	55 (100%)
12	Kebab	0 (0%)	0 (0%)	6 (11%)	5 (9%)	35 (64%)	9 (16%)	55 (100%)
...13	Ramen	0 (0%)	1 (2%)	3 (5%)	6 (11%)	38 (69%)	7 (13%)	55 (100%)
14	Gorengan (ex: tahu isi, bakwan, mendoan, dll)	2 (4%)	9 (16%)	7 (13%)	29 (53%)	8 (15%)	0 (0%)	55 (100%)
15	Nasi goreng	0 (0%)	4 (7%)	2 (4%)	15 (27%)	27 (49%)	7 (13%)	55 (100%)
16	Olahan pisang (ex: pisang goreng, pisang nugget, pisang coklat, dll)	0 (0%)	4 (7%)	3 (5%)	15 (27%)	27 (49%)	6 (11%)	55 (100%)
17	Sempol	0 (0%)	1 (2%)	2 (4%)	20 (36%)	26 (47%)	6 (11%)	55 (100%)
18	Risol	0 (0%)	7 (13%)	4 (7%)	20 (36%)	19 (35%)	3 (9%)	55 (100%)
19	Frozen food (ex: nugget, sosis, dumpling, dll)	1 (2%)	4 (7%)	4 (7%)	25 (45%)	17 (31%)	4 (7%)	55 (100%)
20	Batagor	0 (0%)	5 (9%)	2 (4%)	14 (25%)	26 (47%)	8 (15%)	55 (100%)
21	Siomay	0 (0%)	5 (9%)	3 (5%)	17 (31%)	24 (44%)	6 (11%)	55 (100%)
22	Dimsum	0 (0%)	6 (11%)	7 (13%)	20 (36%)	19 (35%)	3 (5%)	55 (100%)
23	Seblak	0 (0%)	0 (0%)	6 (11%)	23 (42%)	22 (40%)	4 (7%)	55 (100%)
24	Jasuke (Jagung Susu Keju)	0 (0%)	2 (4%)	3 (5%)	9 (16%)	29 (53%)	12 (22%)	55 (100%)
25	Kue (ex: Pukis, donat, cupcake, brownise, cookies)	1 (2%)	3 (5%)	6 (11%)	17 (31%)	20 (36%)	8 (15%)	55 (100%)
26	Mie ayam	0 (0%)	0 (0%)	4 (7%)	16 (29%)	28 (51%)	7 (13%)	55 (100%)
27	Makanan kaleng (Ex: sarden, kornet, buah kaleng, dll)	0 (0%)	0 (0%)	1 (2%)	4 (7%)	27 (49%)	23 (42%)	55 (100%)
28	Coklat	0 (0%)	2 (4%)	4 (7%)	15 (27%)	27 (49%)	7 (13%)	55 (100%)
29	Makanan ringan (ex: keripik, ice cream, dll)	3 (5%)	9 (16%)	10 (18%)	19 (35%)	14 (25%)	0 (0%)	55 (100%)
30	Minuman Kemasan/Bersoda	0 (0%)	2 (4%)	7 (13%)	17 (31%)	18 (33%)	11 (20%)	55 (100%)

Sumber : Data Primer 2025

Bedasarkan analisis jawaban kuesioner menunjukkan bahwa jenis makanan yang dikonsumsi $>1x/hari$ oleh mahasiswa adalah roti (seperti *toast* dan *sandwich*) serta makanan ringan (seperti keripik dan es krim), masing-masing dikonsumsi oleh 3 responden (5%). Jenis makanan cepat saji yang paling banyak dipilih responden adalah ayam tepung, seperti *fried chicken* dan *chicken katsu*, dengan frekuensi konsumsi $1x/hari$ sebanyak 13 responden (24%) dan 3–6x/minggu sebanyak 12 responden (22%). Selain itu, 38 responden (69%) mengonsumsi ramen dengan frekuensi $\leq 2x$ per bulan. Adapun, sebanyak 17 responden (31%) melaporkan tidak pernah mengonsumsi *pizza*, *creps*, dan *spaghetti*.

b. Siklus Menstruasi Mahasiswa Kebidanan Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Siklus Menstruasi

Siklus Menstruasi	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Normal	40	72.7
Tidak Normal	15	27.3
Total	55	100.0

Sumber Data Primer

Menurut tabel 4.3 mayoritas responden (72,2%) memiliki siklus menstruasi yang normal, sementara 15 responden (27,3%) lainnya mengalami siklus menstruasi yang tidak normal.

Tabel 4. 4 Item Jawaban Siklus Menstruasi

Siklus Menstruasi		Jawaban		Total
No	Pertanyaan	Ya	Tidak	
1	Apakah pola siklus menstruasi anda dalam 3 bulan terakhir di antara 21-35 hari?	40 (73%)	15 (27%)	55 (100%)
2	Apakah pola siklus menstruasi anda dalam 3 bulan terakhir kurang dari 21 hari?	5 (9%)	50 (91%)	55 (100%)
3	Apakah pola siklus menstruasi anda dalam 3 bulan terakhir lebih dari 35 hari?	9 (16%)	46 (84%)	55 (100%)

4	Apakah anda tidak menstruasi selama 3 bulan terakhir?	1 (2%)	54 (98%)	55 (100%)
---	---	-----------	-------------	--------------

Sumber : Data Primer 2025

Berdasarkan hasil analisis jawaban kuesioner didapatkan, mayoritas responden mengalami siklus menstruasi normal dan untuk siklus menstruasi tidak normal adalah sebanyak 9 responden (16,4%) mengalami *oligomenorea*, 5 responden (9,1%) mengalami *polimenorea*, dan 1 responden (1,8%) mengalami *amenorea*.

2. Analisis Bivariat

- a. Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji (*Fast Food*) dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Kebidanan Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji (*Fast Food*) dengan Siklus Menstruasi

Konsumsi Makanan Siap Saji (Fast Food)	Siklus Menstruasi				Total		P
	Tidak Normal		Normal				
	f	%	F	%	f	%	
	Sering	15	27,3	21	38,2	36	
Jarang	0	0	19	34,5	19	34,5	0.001*
Total	15	27.3	40	72,7	55	100	

*Uji Fisher's Exact Test

Berdasarkan tabel 4.5 Analisis menggunakan uji *Fisher's Exact Test* ($p = 0,001 < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa Hipotesis H_0 ditolak dan H_a diterima, yang artinya terdapat hubungan antara Konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dengan siklus menstruasi pada mahasiswi kebidanan Universitas Islam Agung Semarang. Responden yang sering mengonsumsi makanan cepat saji lebih banyak ditemukan mengalami gangguan siklus menstruasi tidak

normal sebanyak 15 responden (27,3%) dibandingkan dengan mereka yang jarang mengonsumsinya.

C. Pembahasan

1. Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji (*Fast Food*) pada mahasiswi Kebidanan Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini memiliki kebiasaan konsumsi makanan cepat saji yang tinggi (65,5%). Hasil ini sejalan dengan temuan Widyantara dalam Mukhamad (2020), yang menyatakan 100% mahasiswa pernah mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*), Widyantara menjelaskan sebanyak 58,4% memiliki kebiasaan makan makanan cepat saji dengan frekuensi sering (Mukhamad, 2020). Padatnya aktivitas akademik dan sosial mahasiswi menjadi penyebab utama memilih makanan cepat saji yang cepat dan praktis. Dimana mayoritas jenis makanan yang banyak dipilih dalam penelitian ini pada kategori hari, minggu dan bulan adalah roti, makanan ringan, ayam tepung, dan ramen. Sementara itu jenis makanan yang banyak dipilih untuk kategori jarang atau tidak pernah ialah *pizza*, *creps*, dan *spaghetti*.

Dalam penelitian Farhani (2024), menyebutkan bahwa roti dengan jenis *sandwich* menjadi pilihan makanan yang jarang dikonsumsi (Farhani et al., 2024). Sejalan dengan temuan Andriyani (2024), yang menunjukkan bahwa ayam tepung menjadi konsumsi makanan cepat saji yang sering dikonsumsi (Andriyani et al., 2024). Namun temuan ini tidak sejalan dengan temuan (Mukhamad Musta'in, 2020), dimana jenis

makanan cepat saji yang sering dikonsumsi mahasiswa adalah gorengan dan bakso/cilok. Hal ini dikarenakan kedua makanan tersebut memiliki rasa yang enak dan dapat dengan mudah ditemui karena berada disekitar area kampus. Penelitian lain yang sejalan milik Salsabilla & Sulistyowati (2021), yang menyebutkan bahwa makanan seperti *pizza* dan *spaghetti* cenderung dikonsumsi dalam konteks tertentu seperti saat perayaan atau makan di luar, sehingga lebih jarang dikonsumsi secara rutin (Salsabilla & Sulistyowati, 2021).

Sebagai kelompok usia produktif dan dewasa, mahasiswa biasanya menghadapi jadwal kuliah yang padat, beban tugas akademik yang berat, dan berbagai aktivitas sosial. Tekanan tersebut membuat mahasiswa tidak memiliki waktu untuk memasak makanan sehat dan menggantikannya dengan *fast food* atau makanan cepat saji. Dalam kondisi tersebut, makanan cepat saji sering kali dipilih karena rasanya yang enak, cepat dan praktis. Akibatnya, banyak mahasiswa mengembangkan kebiasaan makan yang buruk (Yuliana et al., 2023).

Selain itu (Ranggayuni & Nuraini, 2021), menyatakan makanan cepat saji merupakan makanan yang dirancang untuk penyajian yang instan dan proses pemasakan praktis. Menurut (Alfora et al., 2023), salah satu alasan mahasiswa menyukai mengonsumsi makanan cepat saji ialah adalah rasanya yang enak, kandungan tinggi minyak, gula, dan garam serta zat adiktif lainnya dapat menyebabkan kecanduan pada rasa gurih. Kebijakan kesehatan terbaru telah menetapkan standar batas konsumsi gula, garam (natrium), dan lemak dalam produk pangan olahan maupun pangan siap saji.

Dalam pedoman (Pemerintah Pusat, 2024), disebutkan bahwa asupan gula yang melebihi 50 gram (setara dengan 4 sendok makan), natrium lebih dari 2000 mg (setara dengan 1 sendok teh), dan lemak total lebih dari 67 gram (setara dengan 5 sendok makan) per orang per hari dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan. Menurut Alfora et al. (2023), asupan makanan cepat saji sebaiknya dibatasi hanya satu kali dalam seminggu, dengan kandungan energi minimal 753,1 kkal, lemak sebesar 43,3 gram, natrium sebanyak 704,5 miligram, dan serat sekitar 1,7 gram. Konsumsi ini perlu diimbangi dengan asupan sayur dan buah secara rutin. Jenis makanan seperti nasi goreng ayam, soto ayam, sate ayam, kentang goreng, *chicken steak*, martabak, siomay, dan burger termasuk yang disarankan untuk tidak dikonsumsi lebih dari satu kali dalam seminggu (Alfora et al., 2023).

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sholikhah et al., 2025) pada mahasiswi Universitas Aisyiyah Yogyakarta diketahui terdapat sebanyak (54,1%) termasuk kedalam kategori sering dan sebanyak (45,9%) lainnya tergolong kategori jarang. Makanan cepat saji kian menjadi solusi praktis bagi mahasiswa yang disibukkan oleh perkuliahan dan tumpukan tugas. Mudah diakses, tersedia dalam waktu singkat, serta ditawarkan dengan harga terjangkau dan berbagai promosi khusus pelajar, fast food mendapatkan dukungan kuat dari faktor sosial dan ekonomi. Kombinasi kemudahan, kecepatan, dan insentif harga inilah yang mendorong pertumbuhan popularitas makanan siap saji di kalangan mahasiswa (Fadillah & Puspitasari, 2023).

Penelitian lain yang sejalan yaitu (Yuniati et al., 2024), dalam penelitiannya sebanyak (63,1%) sering mengonsumsi makanan cepat saji, dan sebanyak (36,7%) jarang mengonsumsi makanan cepat saji. Dengan demikian, mayoritas responden menunjukkan frekuensi konsumsi makanan cepat saji yang tinggi, menggambarkan kecenderungan kuat untuk mengutamakan kemudahan dan kecepatan dalam pemenuhan kebutuhan nutrisi harian.

Diperkuat oleh penelitian Harefa (2024), dalam penelitiannya mayoritas responden memiliki kebiasaan sering mengonsumsi makanan cepat saji sebanyak (53,2%) dan jarang sebanyak (46,8%). Menurutnya hal ini disebabkan oleh faktor sekolah dan lingkungan sekitar, dimana mereka dapat secara bebas mengonsumsi makanan cepat saji (Harefa, 2024).

Konsumsi makanan cepat saji yang terlalu sering dapat berdampak negatif terhadap kesehatan, terutama jika dikonsumsi dalam jangka panjang. Sebaliknya, konsumsi yang jarang dan disertai dengan pola makan sehat dapat membantu menjaga keseimbangan nutrisi dan kesehatan tubuh secara keseluruhan.

2. Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Kebidanan Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Mayoritas responden dalam penelitian ini memiliki siklus menstruasi yang normal (65,5%). Hasil ini sejalan dengan temuan Puput (2023) yang menunjukkan bahwa mayoritas responden pada penelitiannya berusia sekitar 20 – 22 tahun, dimana usia tersebut

termasuk pada masa reproduksi. Selama masa ini, umumnya siklus menstruasi berlangsung secara teratur dan tidak mengalami banyak perubahan (Puput Putriyani et al., 2023).

Siklus menstruasi wanita idealnya rutin setiap bulan selama 21-35 hari, pada hari 1-14 terjadi pertumbuhan dan perkembangan *folikel primer* yang dirangsang oleh hormon *FSH*, tetapi banyak wanita yang mengalami siklus menstruasi yang tidak normal (Hayya et al., 2023). Siklus menstruasi tidak normal ada tiga macam yaitu, *oligomenorea* (interfal menstruasi lebih dari 35 hari), *polimenorea* (interfal menstruasi kurang dari 21 hari), dan *amenorea* (tidak terjadinya menstruasi) (Sonata & Sianipar, 2023). Siklus menstruasi tidak normal dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor biologis dan lingkungan, stress kronis, aktivitas fisik berlebih, status gizi yang buruk dan usia *menarche* yang tidak normal menjadi faktor yang dapat menyebabkan gangguan siklus menstruasi (Zahra et al., 2023).

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Silalahi, 2021), menyatakan pada mahasiswi tingkat akhir, sebanyak (61%) mengalami siklus menstruasi normal dan sebanyak (39%) mengalami siklus menstruasi yang tidak normal. Artinya, mayoritas responden mahasiswi memiliki siklus menstruasi yang normal dan minoritas ialah siklus menstruasi yang tidak normal. Hal ini diperkuat oleh penelitian (Sholikhah et al., 2025) dimana sebagian besar responden mengalami siklus menstruasi teratur atau normal yaitu sebanyak (54,1%), dan (45,9%) mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur atau tidak normal.

Penelitian lain yang sejalan ialah (Syarifah et al., 2023), diketahui bahwa sebagian besar wanita mengalami siklus menstruasi yang normal. Data menunjukkan bahwa terdapat beberapa wanita dengan ketidak teraturan siklus menstruasi, bentuk kelainan siklus yang paling sering dialami adalah *oligomenorea* sebanyak (24,3%), yaitu kondisi di mana menstruasi terjadi dengan interval waktu lebih dari 35 hari. Setelah itu, bentuk kelainan yang cukup banyak ditemukan adalah *polimenorea* sebanyak (8,4%), yakni siklus menstruasi yang terjadi dalam waktu kurang dari 21 hari. Diikuti oleh *amenorea* sebanyak (1,9), yaitu kondisi di mana menstruasi tidak terjadi sama sekali selama tiga siklus atau lebih secara berturut-turut.

Siklus yang teratur menunjukkan keseimbangan hormonal yang baik serta kondisi tubuh yang sehat secara umum. Sebaliknya, siklus menstruasi yang tidak normal, seperti oligomenorea, polimenorea, dan amenorea, dapat menjadi tanda adanya gangguan hormonal atau faktor eksternal yang memengaruhi sistem reproduksi.

3. Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji (*Fast Food*) dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Kebidanan Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara konsumsi makanan cepat saji dan keteraturan siklus menstruasi. Penelitian sebelumnya oleh Yuniati et al. (2024), dan Suryatno et al. (2023), mendukung hasil ini dengan menyatakan bahwa perempuan yang sering mengonsumsi makanan cepat saji memiliki

risiko lebih tinggi mengalami gangguan siklus menstruasi. Kandungan lemak, gula, dan garam yang tinggi dalam fast food diduga memengaruhi keseimbangan hormon seperti *estrogen* dan *progesteron*, yang sangat berperan dalam pengaturan siklus menstruasi. Penumpukan lemak di jaringan adiposa juga dapat meningkatkan kadar hormon leptin yang berdampak pada kerja *GnRH*, *FSH*, dan *LH*, yang semuanya berperan penting dalam proses ovulasi.

Berdasarkan hasil analisis bivariat, uji *Fisher's Exact Test* menunjukkan nilai $p = 0.001$ (<0.05), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dengan siklus menstruasi pada mahasiswi kebidanan Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

Menurut Sri Wahyuni dalam Rahma (2021), menyatakan wanita yang sering mengonsumsi makanan cepat saji cenderung mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur. Hal ini disebabkan oleh kandungan dalam makanan cepat saji yang dapat memengaruhi fungsi enzim tertentu yang berperan penting dalam hormon yang mengatur siklus menstruasi (Rahma, 2021). Namun, berdasarkan tabel 4.5 didapatkan bahwa masih terdapat beberapa mahasiswi yang sering mengonsumsi makanan cepat saji tetapi siklus menstruasinya normal. Hal ini menunjukkan bahwa selain disebabkan oleh konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) terdapat penyebab lain yang berpengaruh terhadap keteraturan siklus menstruasi (Hayya et al., 2023).

Tidak semua wanita yang mengonsumsi makanan cepat saji mengalami gangguan tersebut. Beberapa di antaranya tetap memiliki

siklus menstruasi yang teratur. Hal ini dimungkinkan karena adanya keseimbangan dalam pola makan, di mana mereka tetap mengonsumsi makanan bergizi seimbang sebagai penyeimbang makanan cepat saji, serta menjalani gaya hidup sehat, termasuk melakukan aktivitas fisik atau olahraga secara rutin (Rahma, 2021). Selain itu, perbedaan metabolisme dan kondisi hormonal juga memiliki peran penting. Beberapa wanita memiliki regulasi hormon yang lebih stabil atau sistem metabolisme yang mampu menyeimbangkan dampak dari asupan makanan tinggi lemak dan gula (Athar et al., 2024). Di sisi lain, pengelolaan stres yang baik dan kualitas tidur yang cukup dapat menjaga keseimbangan hormon reproduksi seperti estrogen dan progesteron, sehingga membantu mempertahankan keteraturan siklus menstruasi meskipun pola makan tidak sepenuhnya ideal (Fitri et al., 2024). Dengan demikian, keteraturan siklus menstruasi dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal yang saling berkaitan.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Yuniati et al., 2024), dimana analisis bivariat menemukan bahwa mayoritas sebanyak (53,2%) memiliki siklus menstruasi yang normal. Persentase terendah sebanyak (13,3%), melaporkan bahwa mereka jarang mengonsumsi makanan cepat saji memiliki siklus menstruasi yang normal. Hasil analisis bivariat menggunakan Uji *Chi Square* menunjukkan nilai p sebesar 0,000. Hipotesis nol (H_0) ditolak karena nilai p kurang dari α (0,05). Ini menunjukkan korelasi kuat antara konsumsi makanan cepat saji dan siklus menstruasi di antara mahasiswa keperawatan di Universitas Nasional.

Konsumsi makanan cepat saji atau fast food dapat mengganggu siklus menstruasi wanita. Kandungan serat yang rendah dan kadar lemak, garam, gula, dan kolesterol yang tinggi dalam makanan cepat saji adalah penyebabnya. Ini dapat menyebabkan penumpukan lemak pada jaringan *adipose* (Fadillah & Puspitasari, 2023). Penumpukan lemak jaringan *adipose* dapat menyebabkan peningkatan kadar hormon leptin, yang mengakibatkan pelepasan hormon *GnRH*. Hormon *GnRH* ini juga dapat mempengaruhi hormon *FSH* dan *LH* untuk mendorong pematangan folikel selama produksi estrogen (Sriutami & Hindiarti, 2019).

Konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) yang berlebihan atau sering dapat memberikan dampak negatif terhadap kesehatan, terutama kesehatan reproduksi. Sehingga, berpotensi menjadi salah satu penyebab gangguan siklus menstruasi. Dikarenakan makanan jenis ini umumnya rendah akan nutrisi dan mengandung tinggi lemak, gula, dan garam yang dapat memengaruhi hormon yang berperan penting dalam siklus menstruasi.

D. Keterbatasan

Adapun keterbatasan dalam penelitian ini yaitu keterbatasan waktu, responden tidak memiliki banyak waktu untuk mengisi kuisioner karena ada jadwal kuliah setelah mereka menyelesaikannya.



BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan tentang Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Kebidanan Universitas Islam Sultan Agung Semarang, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Mayoritas mahasiswi kebidanan Universitas Islam Sultan Agung Semarang memiliki frekuensi konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) sering.
2. Mayoritas mahasiswi kebidanan Universitas Islam Sultan Agung Semarang memiliki siklus menstruasi normal.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dengan siklus menstruasi pada mahasiswi kebidanan Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

B. SARAN

Saran yang dapat diberikan dari penelitian ini adalah :

1. Bagi mahasiswi kebidanan Universitas Islam Sultan Agung Semarang diharapkan dapat mengontrol konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dan diimbangi dengan makanan bergizi lainnya seperti buah dan sayur untuk mencegah terjadinya gangguan siklus menstruasi.
2. Bagi institusi diharapkan dapat mengembangkan program edukasi gizi untuk mengurangi konsumsi makanan cepat saji dan meningkatkan pola makan yang lebih sehat serta bergizi.

3. Bagi peneliti selanjutnya disarankan melakukan penelitian dengan menambah variabel independen yang memengaruhi siklus menstruasi selain konsumsi makanan cepat saji.



DAFTAR PUSTAKA

- Abubakar, R. (2021). Pengantar Metodologi Penelitian. Suka-Press UIN Sunan Kalijaga.
- Afriani, D. (2023). Edukasi Tentang Keputihan (Flour Albus). PT. Nasya Expanding Management.
- Ahmad, E. H., Makassar, & Fitriani. (2023). Metodologi Penelitian Kesehatan. Rizmedia Pustaka Indonesia.
- Aisya, R. W., Dharmawati, L., & Dyah K, D. P. (2021). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji Dan Kejadian Penyakit Jantung Koroner Pada Pasien Rawat Jalan Di Rsud Dr. Moewardi. Jurnal Medika Indonesia, 2(2), 21–28. <https://ejr.umku.ac.id/index.php/JMI/article/view/1953/1102>
- Aldiba, K. (2022). Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Program Pendidikan. 20–21.
- Alfora, D., Saori, E., & Fajriah, L. N. (2023). Jurnal Ilmiah Kesehatan Pengaruh konsumsi makanan cepat saji terhadap gizi remaja. 2(1), 43–49.
- Amalia, I. N., Budhiana, J., & Sanjaya, W. (2023). Hubungan Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri. 8(2), 75–82. <https://doi.org/10.52822/jwk.v8i2.526>
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep Umum Populasi dan Sampel dalam Penelitian. Jurnal Pilar, 14(1), 15–31.
- Andriyani, A., Lee, Y. Z., Win, K. K., Tan, C. K., Amini, F., Tan, E. S. S., Thiagarajah, S., Ng, E. S. C., & Ahmad Bustami, N. (2024). Fast food consumption, obesity and nutrient intake among adults in Indonesia. Food Research, 8, 55–65. [https://doi.org/10.26656/fr.2017.8\(S3\).5](https://doi.org/10.26656/fr.2017.8(S3).5)
- Anggraini, A., & Pratama, R. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kebiasaan Mengonsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) Pada. Jakhkj, 7(2), 44–47.
- Asiva Noor Rachmayani. (2015). Manajemen Kesehatan Menstruasi. 6.
- Athar, F., Karmani, M., & Templeman, N. M. (2024). Metabolic hormones are integral regulators of female reproductive health and function. Bioscience Reports, 44(1), 1–35. <https://doi.org/10.1042/BSR20231916>
- Atikah, & Hardianti, I. S. (2024). Hubungan Pendidikan Ibu Dalam Masa Usia Subur Terhadap Pemilihan Kb Di Rw 01 Desa Setia Mekar, Kecamatan Tambun Selatan, Kabupaten Bekasi. Manuju: Malahayati Nursing Journal, 6(11), 4689–4698.
- Aulya, Y. (2021). Hubungan Usia Menarche Dan Konsumsi Makanan Cepat Saji Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Siswi Di Jakarta. 4(1), 10–21.
- Azis, A. A., Kurnia, N., Hartati, & Purnamasari, A. B. (2018). Menstrual Cycle Length in Women Ages 20-30 years in Makassar. Journal of Physics: Conference Series, 1028(1). <https://doi.org/10.1088/1742->

6596/1028/1/012019

Azzura, F., Fajria, L., & Wahyu, W. (2023). *Siklus Menstruasi Pada Kualitas Tidur*. Penerbit Adab.

BKKBN. (2017). *Profile Wanita Usia Subur (Wus) Indonesia*. http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI

Cahya, M. R. F., Nurdyansyah, F., Yulistianingsih, A., & Mardiana, N. A. (2023). *Gizi & Penyakit Kronis*. PT Sada Kurnia Pustaka.

Ernawati, Fajrin, D. H., & Astuti, A. C. (2023). *Kupas Tuntas Ginekologi & Infertilitas*. Penerbit Rena Cipta Mandiri.

Fadillah, A. N., & Puspitasari, D. I. (2023). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food dan Tingkat Stress dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Jurnal Diskursus Ilmiah Kesehatan*, 1(1), 25–34. <https://doi.org/10.56303/jdik.v1i1.104>

Fajria, L., Ramadani, S., & Saputra, D. (2024). *Pendidikan Kesehatan Bagi Peserta Dismenorea*. PT. Adab Indonesia.

Fajria, L., & Wahyu, W. (2023). *Siklus Menstruasi Pada Kualitas Tidur*. Penerbit Adab.

Farhani, A. T., Hidayati, L., & Puspitasari, D. I. (2024). *Jurnal Gizi Kerja dan Produktivitas The Relationship Between Fast Food Consumption and Nutritional Status in Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Status Gizi pada Remaja Putri*. 5(2), 278–285.

Faridi, A., Trisutrisno, I., Irawan, A. M. A., & Lusiana, S. A. (2022). Survei Konsumsi Gizi. In *Journal Geej* (Vol. 7, Issue 2). Yayasan Kita Menulis.

Fayasari, A. (2020). *Penilaian Konsumsi Pangan*. Kun Fayakun. <https://repository.binawan.ac.id>

Fitri, S., Sofianita, N. I., & Octaria, Y. C. (2024). Factors Influencing the Menstrual Cycle of Female College Students in Depok, Indonesia. *Amerta Nutrition*, 8(3SP), 94–104. <https://doi.org/10.20473/amnt.v8i3SP.2024.94-104>

Grieger, J. A., & Norman, R. J. (2020). Menstrual cycle length and patterns in a global cohort of women using a mobile phone app: Retrospective cohort study. *Journal of Medical Internet Research*, 22(6). <https://doi.org/10.2196/17109>

Handayani, L. T. (2018). Pedoman Dan Standar Etik Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Nasional. In *The Indonesian Journal of Health Science* (Vol. 10, Issue 1). www.litbang.kemendes.go.id

Harefa, J. K. (2024). The Relationship Of Fast Food Consumption Habits And Stress With The Menstrual Cycle Of Adolescence Woman In Senior High School N. 1 Gunungsitoli. 3(2), 752–760.

- Harnilawati, Insiyanda, D. R., & Sopingi, I. (2024). *Metode Penelitian*. Cendekia Publisher.
- Hartini, L., Nanda, F. D., & Zulhijriani. (2024). *Kesehatan Reproduksi Pada Wanita Usia Subur* (N. E. Widiyastuti (Ed.)). Pt. Adikarya Pratama Globalindo.
- Hayya, R. F., Wulandari, R., & Sugesti, R. (2023). Hubungan Tingkat Stress, Makanan Cepat Saji Dan Aktivitas Fisik Terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja Di Pmb N Jagakarsa. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(4), 1338–1355. <https://doi.org/10.55681/sentri.v2i4.751>
- Husen, J., Surasno, D. M., & Mansyur, S. (2022). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Kelas X Di SMA Negeri 3 Kota Ternate. *Journal Keperawatan Maluku*, 3, 1–11.
- Indriyani, L., Suciawati, A., & Suralaga, C. (2023). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi SMK Bina Cendikia Bogor Tahun 2022. *Jurnal Kesehatan Panca Bhakti Lampung*, 11(1), 1. <https://doi.org/10.47218/jkpbl.v11i1.217>
- Kirana, D. S., & Wirjatmadi, B. (2023). Literature Review: Correlation of Fast Food Intake to Overweight in Adolescents. *Media Gizi Kesmas*, 12(1), 434–440. <https://doi.org/10.20473/mgk.v12i1.2023.434-440>
- Mai Revi, Anggraini, W., & Warji. (2023). Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Sekolah Menengah Atas. *Cendekia Medika: Jurnal Stikes Al-Ma'arif Baturaja*, 8(1), 123–131. <https://doi.org/10.52235/cendekiamedika.v8i1.219>
- Mukhamad Musta'in. (2020). Gambaran Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji, Minuman Ringan, Aktifitas Fisik Dan Status Gizi Pada Mahasiswa D3 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, Vol. 12.(No. 1), 14–20.
- Mulyana, A., Susilawati, E., & Fransisca, Y. (2024). *Metode Penelitian Kuantitatif*. CV. Tohar Media.
- Mulyanti, Y., Ningsih, R., & Nurhalimah. (2023). *Kesehatan Reproduksi Remaja Sampai Lanjut Usia*. Pusat Pengembangan Pendidikan dan Penelitian Indonesia.
- Munawaroh, H., & Supriyadi. (2020). Tingkat Stres Dan Aktivitas Fisik Berhubungan Dengan Siklus Menstruasi. *Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kendal*, 12(4), 501–5012. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan/article/view/837/523>
- Nandila, W., & Puspawati, S. D. (2023). Hubungan Konsumsi Fast Food Dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja Di SMP Negeri 1 Surakarta. *Eprints UMS*, 1–20.
- Nurdin, I., & Hartati, S. (2019). *Metode Penelitian Sosial*. Media Sahabat Cendikia.
- Nurjaya, N., Faisal, E., & Aslinda, W. (2021). Pengembangan Menu Seimbang Berbasis Pangan Lokal dengan Sajian Isi Piring Makanku sebagai Upaya Perbaikan Pola Konsumsi Ibu Hamil di Wilayah Terpencil Dataran Tinggi

- Pipikoro Kabupaten Sigi Propinsi Sulawesi Tengah. *Journal of Food and Culinary*, 4(2), 70–83. <https://doi.org/10.12928/jfc.v4i2.5031>
- Pemerintah Pusat. (2024). Peraturan Pemerintah (PP) Nomor 28 Tahun 2024 tentang Peraturan Pelaksanaan Undang-Undang Nomor 17 Tahun 2023 tentang Kesehatan. 226975, 656. <https://peraturan.bpk.go.id/Details/294077/pp-no-28-tahun-2024>
- Permatasari, A. A., Ardita, F. P., Prasetya, A. P., Anggraini, N., Marpuah, S., & Asanti, E. (2024). Dampak Makanan Cepat Saji Bagi Kesehatan Tubuh Pada Kalangan Remaja. *Jurnal Ventilator*, 2(2), 110–120. <https://doi.org/10.59680/ventilator.v2i2.1201>
- Pibriyanti, K., Tazkiyatun Nufus, N., & Luthfiya, L. (2021). The Relationship Of The Menstrual Cycle, Menstrual Length, Frequency Of Menstruation, And Physical Activities With The Incident Of Anemia In Adolescents Girls At Islamic Boarding School. *Journal of Nutrition College*, 10, 112–119. <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/jnc.v10i2.29855>
- Pratiwi, L., Harjanti, A. I., Oktiningrum, M., & Maharani, K. (2024). Mengenal Menstruasi dan Gangguannya. CV Jejak.
- Pratiwi, L., Isti Harjanti, A., & Oktiningrum, M. (2024). Mengenal Menstruasi dan Gangguannya. CV. Jejak.
- Puput Putriyani, Herlina Herlina, & Wasisto Utomo. (2023). Gambaran Kecemasan Dan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Tingkat Akhir Di Fakultas Keperawatan. *Termometer: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(1), 32–42. <https://doi.org/10.55606/termometer.v1i1.961>
- Rahma, B. (2021). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food Dan Stres Terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Sman 12 Kota Bekasi. *Jurnal Health Sains*, 2(4), 432–443. <https://doi.org/10.46799/jhs.v2i4.151>
- Ranggayuni, E., & Nuraini, N. (2021). Faktor yang berhubungan dengan Konsumsi Makanan cepat Saji pada Mahasiswa di Institusi Kesehatan Helvetia Medan. *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, 6(3), 278. <https://doi.org/10.30829/jumantik.v6i3.9977>
- Ratnawati, A. E. (2023). Hubungan Konsumsi Fast Food Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri. 13(1), 48–54.
- RISKESDAS. (2018).
- Ristiani, Manay, R., & Riza, N. (2023). Kupas Tuntas Gangguan Menstruasi dan Penanganannya. Guepedia.
- Salsabilla, N., & Sulistyowati, M. (2021). The Analisis Faktor Perilaku Konsumsi Remaja Terhadap Makanan Cepat Saji (Studi Aplikasi Social Cognitive Theory). *Preventif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(2), 239. <https://doi.org/10.22487/preventif.v12i2.196>
- Sartika, Y., Ade Nugrahmi, M., & Febria, C. (2024). Hubungan Indeks Masa Tubuh (IMT) dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Kelas VII Di MTsN 3 Agam Nagari Balingka. *Chyka Febria Innovative: Journal Of Social Science*

Research, 4, 509–518.

- Sholikhah, N. M., Anisa, D. N., & Riyana, S. (2025). Hubungan Konsumsi Fast Food dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswa Psikologi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta Psychology Students at 'Aisyiyah University Yogyakarta. 3, 709–718.
- Silalahi, V. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Kesehatan Mercusuar*, 4(2), 1–10. <https://doi.org/10.36984/jkm.v4i2.213>
- SKI. (2023). Indonesian Health Survey (Survei Kesehatan Indonesia) 2023. Ministry of Health, 1–68.
- Sofiyati Sofiyati. (2023). Penyuluhan Pengetahuan Tentang Menstruasi dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi pada Remaja Putri di Desa Sutawinangun Kecamatan Kedawung Kabupaten Cirebon. *Jurnal Nusantara Berbakti*, 1(3), 167–181. <https://doi.org/10.59024/jnb.v1i3.183>
- Sonata, M. P., & Sianipar, I. M. (2023). Hubungan Stres Kerja dengan Gangguan Siklus Menstruasi pada Perawat di Rumah Sakit. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 13(1 SE-article), 329–336. <https://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM/article/view/1028>
- Sriutami, S., & Hindiarti, Y. I. (2019). Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang Menarche Di Sdn Sirnaraja. *Seminar Nasional "Bidan Tangguh Maju Jaya"*, 619–624.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Alfabeta, Cv.
- Sugiyono. (2024). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Alfabeta, Cv.
- Suryatno, H., Ayu, I. G., Adhi, M., Ratu, S. O., Astuti, F., & Iلمي, N. (2023). Hubungan Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Keteraturan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri Kelas XI di SMAN 7 Mataram Intisari. 9(2).
- Swarjana, I. K. (2022). *Populasi-Sampel Teknik Sampling & Bias dalam Penelitian*. CV ANDI OFFSET.
- Swarjana, I. K. (2023). *Metode Penelitian Kesehatan*. penerbit ANDI.
- Syarifah, L. K., Fadilah, K. F., & Kusuma, I. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi pada Siswi MTs dan MA Jamiat Kheir Jakarta. *Junior Medical Journal*, 2(4), 531–539.
- Syifa, Z. D., & Stefani, M. (2024). Hubungan Konsumsi Buah Dan Sayur Serta Kopi Ready To Drink Terhadap Kejadian Gangguan Siklus Menstruasi Remaja Putri. *Journal of Nutrition College*, 13(2), 96–104. <https://doi.org/10.14710/jnc.v13i2.41009>
- Villasari, A. (2021). *Fisiologi Menstruasi*. In Strada Press (Vol. 1, Issue 1).
- Wirenviona, R., Riris, I. D. C., Susanti, N. F., & Wahidah, N. J. (2021). *Kesehatan Reproduksi dan Tumbuh Kembang Janin sampai Lansia pada Perempuan*. Airlangga University Press.

- Yetmi, F., Harahap, F. S. D., & Lestari, W. (2021). Analisis Faktor yang Memengaruhi Konsumsi Fast Food pada Siswa di SMA Cerdas Bangsa Kabupaten Deli Serdang Tahun 2020. *Jurnal Hasil Penelitian Mahasiswa*, 6(1), 1–23.
- Yuliana, A. I., Faizah, M., Azimah, F. N., Rofendi, H. A., & Ummah, R. (2023). Edukasi Kesehatan : Bahaya Konsumsi Fast Food pada Mahasiswa Fakultas. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 64–67.
- Yuniati, R. D., Suralaga, C., & Widiastuti, S. (2024). Hubungan Tingkat Stress, Aktivitas Fisik dan Konsumsi Fast Food dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Keperawatan Universitas Nasional Jakarta. *MANUJU: MALAHAYATI NURSING JOURNAL*, 6(8), 3297–3311. <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i8.13887>
- Zahra, M. A., Aisyiah, A., & Nurani, I. A. (2023). Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Di Smk It Raflesia Depok. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 7(1), 7–17. <https://doi.org/10.52020/jkwgi.v7i1.5469>

