

HUBUNGAN TINGKAT STRESS DAN *FAST FOOD* DENGAN SIKLUS MENSTRUASI REMAJA PUTRI

Deni Maryani^{1*}), Novianti²⁾, Asmariyah³⁾, Nurmukaromatis Saleha⁴⁾ Sri Nengsi Destriani⁵⁾

^{1,2,3,5}Prodi D3 Kebidanan , Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Bengkulu, Bengkulu, Indonesia

⁴Prodi D3 Keperawatan, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Bengkulu, Bengkulu, Indonesia

*Email Korespondensi: dmaryani@unib.ac.id

DOI : 10.33369/jvk.v5i2.40459

Article History

Received : Maret 2025

Revised : Maret 2025

Accepted : Juni 2025

ABSTRAK

Masalah kesehatan reproduksi sering terjadi dikalangan remaja perempuan salah satunya adalah masalah siklus menstruasi. Siklus menstruasi yaitu periode dari awal menstruasi sampai awal menstruasi berikutnya. Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2018 menyebutkan bahwa 80% perempuan didunia mengalami menstruasi yang tidak teratur. Tingkat stress yang sering dialami oleh remaja putri dan fast food yang sering dikonsumsi oleh remaja putri menjadi salah satu faktor penyebab terjadinya gangguan menstruasi. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan tingkat stress dan fast food dengan siklus menstruasi remaja putri. Metode penelitian cross sectional. Sampel berjumlah 75 remaja putri mahasiswa prodi D3 Kebidanan FMIPA UNIB. yang dipilih menggunakan teknik *stratified random sampling*. Analisis data dengan menggunakan uji korelasi *rank spearman*. Hasil penelitian yaitu tingkat stress (*p-value* $0,005 < 0,05$) dan konsumsi *fast food* (*p-value* $0,000 < 0,05$). Pentingnya kesadaran untuk menjaga tingkat stress dan makanan yang dikonsumsi pola hidup sehat dapat mencegah ketidakaturan menstruasi pada remaja putri.

Kata Kunci : *fast food* , pola menstruasi, tingkat stress,

PENDAHULUAN

Masalah kesehatan reproduksi sering terjadi dikalangan remaja perempuan salah satunya masalah siklus menstruasi. Siklus menstruasi yaitu periode dari awal menstruasi sampai awal menstruasi berikutnya. Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2018 menyebutkan bahwa 80% perempuan didunia mengalami menstruasi yang tidak teratur. Menurut Kemenkes RI Dalam Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menyebutkan sebanyak 11,7% remaja di Indonesia mengalami menstruasi tidak teratur terbanyak di daerah perkotaan di Indonesia mengalami siklus menstruasi tidak teratur sebesar 14,9% (Kemenkes RI, 2018).

Siklus menstruasi yang normal berlangsung selama 21-35 hari, 2-8 hari adalah waktu keluarnya darah haid yang berkisar 20-60 ml per hari. Wanita dengan siklus menstruasi normal hanya terdapat pada 2/3 wanita dewasa, sedangkan pada usia reproduksi yang ekstrim (setelah *menarche* dan *menopause*) lebih banyak mengalami siklus yang tidak teratur atau siklus yang tidak mengandung sel telur. Siklus menstruasi ini melibatkan kompleks *hipotalamus-hipofisis-ovarium* (Villasari, 2020). Gangguan siklus menstruasi terdiri dari 2 macam, yaitu *polimenorea* dan *oligomenorea*. *Polimenorea* adalah siklus menstruasi dengan jumlah rentang hari kurang dari 21 hari dan atau volume darah sama atau lebih banyak dari

volume darahan menstruasi biasanya. Gangguan ini mengindikasikan gangguan pada proses ovulasi, yaitu fase luteal yang pendek. *Polimenorea* menyebabkan unovulasi pada wanita karena sel telur tidak dapat matang sehingga pembuahan sulit terjadi. *Oligomenorea* adalah siklus menstruasi dengan durasi lebih dari 35 hari. Volume perdarahan umumnya lebih sedikit dari volume perdarahan menstruasi biasanya. Gangguan jenis ini berakibat ketidaksuburan dalam jangka panjang karena sel telur jarang diproduksi sehingga tidak terjadi pembuahan. *Oligomenorea* tidak berbahaya pada wanita, namun dapat berpotensi sulit hamil karena tidak terjadi ovulasi (Prawirohardjo, 2020).

Dampak dari siklus menstruasi yang tidak teratur yaitu *infertile*, *endometriosis*, dan gangguan psikologis. Siklus menstruasi tidak teratur juga dipengaruhi dari status gizi yang berhubungan dengan perubahan kadar hormon steroid. Dimana hormon tersebut berperan dalam proses pengaturan siklus menstruasi, kemudian, tingkat stress dan aktivitas juga mempengaruhi siklus menstruasi (Ilmi & Selasmi, 2019).

Salah satu faktor yang dapat menyebabkan gangguan siklus menstruasi adalah tingkat stress dan *fast food*. Stress yaitu reaksi fisik ataupun psikis terhadap setiap tuntutan yang menyebabkan ketegangan dan mengganggu kehidupan sehari-hari. terbagi menjadi 3 tingkat yaitu tingkat ringan, sedang dan tingkat berat (Pritoyo, 2019). Stress mengakibatkan perubahan sistemik dalam tubuh, khususnya sistem persarafan dalam hipotalamus melalui perubahan prolaktin dan endogenous opiat yang bisa memengaruhi elevasi kortisol basal dan menurunkan hormone lutein (LH) yang mengakibatkan amenorrhea (Rosyida, 2021). Hasil penelitian Zahra (2023) analisis *bivariat* didapatkan bahwa *p-value* sebesar 0,048 ($< \alpha$) artinya variabel tingkat stres memiliki hubungan yang relevan dengan siklus menstruasi. Penelitian lainnya oleh Deviliawati (2020) menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan siklus menstruasi diperoleh nilai $p=0,000$ ($p < 0,05$).

Konsumsi *fast food* merupakan salah satu tren gaya hidup yang berkembang pesat dikalangan remaja. Banyak remaja menyukai *fast food* dikarenakan memiliki rasanya yang enak, cepat saji, modern, dan lokasi yang strategis sehingga dapat dinikmati oleh semua orang. Selain itu, iklan *fast food* banyak beredar di media cetak dan media elektronik sehingga timbul minat orang untuk membeli karena tampilannya yang menarik (Irawati, 2018). Hasil penelitian Lubis (2019) menyatakan bahwa ada nya korelasi antara konsumsi *fast food* dengan siklus menstruasi, dimana dari 64 responden (95.5%) yang sering mengkonsumsi *fast food* yang mengalami siklus menstruasi teratur sebanyak 17 responden (25.4%) dan yang tidak teratur sebanyak 47 responden (70.1%). Sedangkan responden yang jarang mengonsumsi *fast food* yakni 3 responden (4.5%) memiliki siklus menstruasi teratur.

Survey awal yang penulis lakukan pada mahasiswa tingkat 1, 2, dan 3 pada bulan Desember 2022, dari 20 responden mahasiswa yang diwawancara terdapat 10 (50%) mahasiswa yang mengalami siklus menstruasi tidak teratur. Berdasarkan latar belakang diatas penulis tertarik mengambil judul penelitian hubungan tingkat stress dan konsumsi *fast food* dengan siklus menstruasi pada remaja putri di Prodi D3 Kebidanan UNIB. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara tingkat stress dan *fast food* dengan siklus menstruasi remaja putri.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode analitik observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Prodi D3 Kebidanan UNIB tahun 2022 yang berjumlah 300 orang, teknik penghitungan sampel dengan menggunakan rumus *slovin* sehingga didapatkan hasil penghitungan yaitu 75 sampel, untuk menentukan

sampel perkelasnya penulis menggunakan stratified random sampling sehingga didapatkan mahasiswa tingkat 1 berjumlah 26 sampel, tingkat 2 berjumlah 28 sampel, dan tingkat 3 berjumlah 21 sampel.

Pengumpulan data dengan menggunakan data primer didapatkan dari google form yang diisi oleh responden. Kuisisioner yang digunakan untuk mengukur konsumsi *fast food* adalah *Food Frequency Quetiomarier* (FFQ), penentuan dengan skala likert, sedangkan kuisisioner siklus menstruasi merupakan pengembangan dari penelitian Aldiba Kurnia (2022). Analisis univariat untuk menjelaskan secara rinci karakteristik masing-masing variabel, sedangkan analisis bivariat menggunakan *rank spearman* dengan tingkat kepercayaan 95%. Penelitian ini telah dilakukan uji etik dari universitas Jember No 437/KEPK/FKM-UNEJ/2023.

HASIL

1. Univariat

a. Siklus menstruasi

Tabel 1. Distribusi frekuensi siklus menstruasi pada mahasiswa Prodi D3 Kebidanan Fakultas MIPA Universitas Bengkulu

Siklus Menstruasi	n	(%)
Normal	36	48
Tidak Normal	39	52
Total	75	100

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 1 diketahui mayoritas mahasiswa Prodi D3 Kebidanan Fakultas MIPA Universitas Bengkulu memiliki siklus menstruasi tidak normal yaitu sebanyak 39 responden (52,0%).

b. Tingkat Stress

Tabel 2. Distribusi frekuensi tingkat stress pada mahasiswa Prodi D3 Kebidanan Fakultas MIPA Universitas Bengkulu

Tingkat Stress	n	(%)
Normal	30	40
Stress Ringan	17	22,7
Stress Sedang	21	28
Stress Berat	7	9,3
Total	75	100

Berdasarkan hasil penelitian tabel 2 diketahui mayoritas mahasiswa Prodi D3 Kebidanan Fakultas MIPA Universitas Bengkulu memiliki tingkat stress normal yaitu sebanyak 30 responden (40%).

c. *Junk Food*

Tabel 2. Distribusi frekuensi konsumsi *fast food* pada mahasiswa Prodi D3 Prodi Kebidanan Fakultas MIPA Universitas Bengkulu

Konsumsi <i>Fast Food</i>	n	(%)
Jarang	32	42,7
Sering	43	57,3
Total	75	100

Berdasarkan hasil penelitian tabel 2 diketahui mayoritas mahasiswa Prodi D3 Kebidanan Fakultas MIPA Universitas Bengkulu memiliki konsumsi *fast food* sering yaitu sebanyak 43 responden (57,3%).

2. Bivariat

a. Hubungan *tingkat stress* dengan Siklus Menstruasi

Tabel 3. Hubungan *Tingkat stress* dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Prodi D3 Kebidanan Universitas Bengkulu

Variabel	Kategori	Siklus Menstruasi				Total		Spearman's Rho	
		Normal		Tidak Normal		n	%	P-value	r
		n	%	n	%				
Tingkat stress	Normal	18	24	12	16	30	40	0,023	0,262
	Stress ringan	19	12	8	10,7	17	22,7		
	Stress sedang	8	10,7	13	17,3	21	28		
	Stress berat	1	1,3	6	8	7	9,3		
	Total	36	48	39	52	75	100		

Berdasarkan Tabel 3 diatas menunjukkan bahwa nilai *p-value* pada tingkat stress sebesar 0,023 ($p=0,023 < 0,05$), maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya ada hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan siklus menstruasi. Jika dilihat dari derajat keeratan uji spearman rho, nilai korelasi 0,260 menunjukkan kekuatan hubungan antar variabel berada di kategori rendah.

b. Hubungan *fast food* dengan Siklus Menstruasi

Tabel 4. Hubungan *fast food* dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Prodi D3 Kebidanan Universitas Bengkulu

Variabel	Kategori	Siklus Menstruasi				Total		Spearman's Rho	
		Normal		Tidak Normal		n	%	P-value	r
		n	%	n	%				
Konsumsi <i>Fast Food</i>	Jarang	26	34,7	6	8	32	42,7	0,000	0,574
	Sering	10	13,3	33	44	43	57,3		
	Total	36	48	39	52	75	100		

Berdasarkan Tabel 3 diatas menunjukkan bahwa nilai *p-value* siklus menstruasi dengan konsumsi *junk food* sebesar 0,000 ($p=0,000 < 0,05$), maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya ada hubungan yang signifikan antara konsumsi *fast food* dengan siklus menstruasi. Jika dilihat dari derajat keeratan uji *spearman rho*, nilai korelasi 0,574 menunjukkan kekuatan hubungan antar variabel berada di kategori cukup.

PEMBAHASAN

1. Gambaran distribusi frekuensi siklus menstruasi pada mahasiswa Prodi D3 Kebidanan UNIB

Berdasarkan analisis univariat mengenai siklus menstruasi dapat diketahui bahwa dari 75 responden mahasiswa Prodi D3 Kebidanan Fakultas MIPA Universitas Bengkulu memiliki mayoritas siklus menstruasi tidak normal atau tidak teratur sebanyak 39 responden atau sebesar (52,0 %).

Menstruasi adalah perdarahan yang teratur dari uterus sebagai tanda bahwa organ kandungan telah berfungsi dengan matang (Rosyida, 2021). Siklus Menstruasi adalah jarak antara tanggal mulainya menstruasi yang lalu dan mulainya menstruasi berikutnya. Siklus menstruasi yang normal berlangsung selama 21-35 hari, 2-8 hari adalah waktu keluarnya darah haid yang berkisar 20-60 ml per hari. Wanita dengan siklus menstruasi normal hanya terdapat pada 2/3 wanita dewasa, sedangkan pada usia reproduksi yang ekstrim (setelah menarche dan menopause) lebih banyak mengalami siklus yang tidak teratur atau siklus yang tidak mengandung sel telur (Villasari,2020). Ada beberapa hal yang dapat memengaruhi siklus menstruasi, diantaranya : Usia, berat badan, status gizi, tingkat konsumsi makanan, aktivitas fisik, stress, konsumsi obat hormonal, dan gangguan endokrin (Angraini, 2022).

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2018 menyebutkan bahwa 80% perempuan didunia mengalami menstruasi yang tidak teratur. Menurut Kemenkes RI Dalam Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menyebutkan sebanyak 11,7% remaja di Indonesia mengalami menstruasi tidak teratur dengan sebanyak 14,9% di daerah perkotaan di Indonesia mengalami siklus menstruasi tidak teratur.

Dari uraian diatas peneliti berpendapat bahwa ada beberapa hal yang dapat memengaruhi siklus menstruasi, dalam penelitian ini akan dibahas mengenai usia menarche, aktivitas fisik, tingkat stress, indeks massa tubuh, dan konsumsi *fast food*, yang dapat memengaruhi siklus menstruasi serta didapatkan hasil sebagian besar mahasiswa Prodi D3 Kebidanan Fakultas MIPA Universitas Bengkulu yang menjadi responden ini mempunyai siklus menstruasi yang tidak normal atau tidak teratur.

2. Gambaran distribusi frekuensi tingkat stress pada mahasiswa Prodi D3 Kebidanan Fakultas MIPA Universitas

Berdasarkan analisis univariat mengenai tingkat stress dapat diketahui bahwa dari 75 responden mahasiswa Prodi D3 Kebidanan Fakultas MIPA Universitas Bengkulu memiliki mayoritas tingkat stress normal sebanyak 30 responden atau sebesar (40,0 %).

Stress yaitu reaksi fisik ataupun psikis terhadap setiap tuntutan yang menyebabkan ketegangan dan mengganggu kehidupan sehari-hari. Berdasarkan beberapa pertanyaan yang terdapat pada kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS 42) tentang tingkat stress, sekitar 41,9 % individu yang mengalami stress cenderung menjadi marah dan kesal dikarenakan hal-hal kecil serta memberikan reaksi berlebihan pada situasi tersebut seperti telat bangun tidur sehingga melampiaskan amarah kepada orang lain. Sekitar 34,9 % individu yang mengalami stress juga akan merasa kesulitan untuk bersantai, tidak sabaran dan cemas akan suatu hal. Perasaan cemas yang dialami dapat mengakibatkan sulit istirahat dan mudah gelisah. Dalam situasi tertentu individu yang mengalami stress juga sulit menoleransi gangguan-gangguan terhadap hal yang sedang dilakukan (Ekawarna, 2018).

Dari uraian diatas didapatkan hasil sebagian besar mahasiswa Prodi D3 Kebidanan Fakultas MIPA Universitas Bengkulu yang menjadi responden ini mempunyai tingkat stress normal. Peneliti berpendapat bahwa remaja rentan mengalami stress karena proses perubahan emosi yang dialami, remaja memiliki coping yang baik terhadap stress dikarenakan banyaknya pengetahuan dan pengalaman yang dimiliki sehingga remaja dapat mengelola emosinya oleh karena itu ditemukan hanya sebagian kecil mahasiswa yang mengalami tingkat stress berat. Responden merupakan mahasiswa kesehatan program studi yang tidak lepas dari rasa stress dan kecemasan, penelitian lain juga pernah dilakukan dengan responden remaja sekolah keperawatan hasil yang didapat rerata kecemasan dan stress pada mahasiswa keperawatan berada pada kategori ringan menuju sedang (Wenny, 2023).

3. Gambaran distribusi frekuensi konsumsi *fast food* pada mahasiswa Prodi D3 Kebidanan Fakultas MIPA Universitas

Berdasarkan analisis univariat mengenai konsumsi *fast food* dapat diketahui bahwa dari 75 responden mahasiswa Prodi D3 Kebidanan Fakultas MIPA Universitas Bengkulu memiliki mayoritas konsumsi *fast food* sering sebanyak 43 responden atau sebesar (57,3 %). *Fast food* adalah makanan yang tersedia dalam waktu cepat dan siap disantap, seperti *fried chicken*, *hamburger* dan *pizza* (Lubis, 2019) *Fast food* banyak di gemari kalangan remaja dikarenakan mudah didapatkan dan praktis. Yang menyatakan bahwa *fast food* disukai karena kepraktisannya dari waktu dan rasanya dengan harga yang terjangkau, ini semua terkait dengan gaya hidup yang mengarah pada modernitas. (Purwati, 2020)

Dari uraian diatas didapatkan hasil sebagian besar mahasiswa Prodi D3 Kebidanan Fakultas MIPA Universitas Bengkulu yang menjadi responden ini mempunyai konsumsi *fast food* sering. Peneliti berpendapat bahwa mahasiswa Prodi D3 Kebidanan Fakultas MIPA Universitas Bengkulu memiliki kebiasaan konsumsi makan cepat saji dalam kategori sering. Hal ini didapatkan hasil jawaban kuesioner konsumsi *fast food*. Peneliti berpendapat mahasiswa mengkonsumsi *fast food* sering dipengaruhi oleh uang saku, akses ke sumber makanan dan ketersediaan makanan di rumah.

4. Hubungan Tingkat stress dengan siklus menstruasi

Hubungan tingkat stress dengan siklus menstruasi menunjukkan bahwa dari 30 responden tingkat stress normal sebanyak 18 responden (24%) mengalami siklus menstruasi normal, 12 responden (16%) mengalami siklus menstruasi tidak normal. Dari 17 responden tingkat stress ringan sebanyak 9 responden (12%) mengalami siklus menstruasi normal, 8 responden (10,7%) mengalami siklus menstruasi tidak normal. Sedangkan dari 21 responden tingkat stress sedang sebanyak 8 responden (10,7%) mengalami siklus menstruasi normal, 13 responden (17,3%) mengalami siklus menstruasi tidak normal. Dari 7 responden tingkat stress berat sebanyak 1 responden (1,3%) mengalami siklus menstruasi normal, 6 responden (8%) mengalami siklus menstruasi tidak normal. Hasil uji bivariate menggunakan uji *rank spearman* nilai Sig. (2 tailed) sebesar 0,023 ($p=0,023 < 0,05$), maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya ada hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan siklus menstruasi. Jika dilihat dari derajat keeratan uji *spearman rho*, nilai korelasi 0,260 menunjukkan kekuatan hubungan antar variabel berada di kategori rendah. Hal tersebut berarti tingkat stress dengan siklus menstruasi mempunyai korelasi yang signifikan dengan kategori korelasi rendah.

Stress yaitu reaksi fisik ataupun psikis terhadap setiap tuntutan yang menyebabkan ketegangan dan mengganggu kehidupan sehari-hari. Stress mengakibatkan perubahan sistemik dalam tubuh, khususnya system persarafan dalam hipotalamus melalui perubahan prolaktin dan endogenous opiat yang bisa memengaruhi elevasi kortisol basal dan menurunkan *hormone lutein* (LH) yang mengakibatkan *amenorrhea*. (Rosyida, 2021)

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Zahra (2023) 65% responden dengan stres ringan mengalami menstruasi yang tidak teratur, responden sebanyak 64,4% terjadi pada tingkat stres normal serta siklus menstruasi teratur, 68% terjadi dengan tingkat stres sedang serta siklus menstruasi yang baik, lalu 80% responden dengan stres berat terjadi siklus menstruasi abnormal serta 66,7% responden mengalami stres sangat berat juga siklus menstruasi abnormal. Hasil analisis *bivariat* juga didapatkan bahwa *p-value* sebesar 0,048 ($< \alpha$) artinya variabel tingkat stres memiliki hubungan yang relevan dengan siklus menstruasi. Penelitian lainnya oleh Deviliawati (2020) menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan siklus menstruasi diperoleh nilai $p= 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil penelitian lain yang membahas tentang hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada siswi putri kelas 3 SMA di Pondok Karya Pembangunan Jakarta Islamic School Jakarta Timur tahun 2022 menyatakan bahwa terdapat hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi (Novriyanda, 2023).

Berdasarkan penelitian ini, tingkat stress berhubungan dengan siklus menstruasi disebabkan karena tingkat stress yang diperoleh dari mahasiswa Prodi D3 Kebidanan mengalami stress sedang dikarenakan banyaknya tugas atau kegiatan yang dilakukan baik di dalam kampus maupun diluar kampus.

5. Hubungan Konsumsi *Fast Food* dengan Siklus Menstruasi

Hubungan konsumsi *fast food* dengan siklus menstruasi menunjukkan bahwa dari 32 responden konsumsi *fast food* jarang sebanyak 26 responden (34,7%) mengalami siklus menstruasi normal, 6 responden (8%) mengalami siklus menstruasi tidak normal. Sedangkan dari 43 responden konsumsi *fast food* sering sebanyak 10 responden (13,3%) mengalami siklus menstruasi normal, 33 responden (44%) mengalami siklus menstruasi tidak normal. Hasil uji bivariate menggunakan uji *rank spearman* nilai Sig. (2 tailed) sebesar 0,000 ($p=0,000 < 0,05$), maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya ada hubungan yang signifikan antara konsumsi *fast food* dengan siklus menstruasi. Jika dilihat dari derajat keeratan uji *spearman rho*, nilai korelasi 0,574 menunjukkan kekuatan hubungan

antar variabel berada di kategori cukup. Hal tersebut berarti konsumsi *fast food* dengan siklus menstruasi mempunyai korelasi yang signifikan dengan kategori korelasi cukup.

Fast food adalah makanan yang tersedia dalam waktu cepat dan siap disantap, seperti fried chicken, hamburger dan pizza. *Fast food* banyak di gemari kalangan remaja dikarenakan mudah didapatkan dan praktis. yang menyatakan bahwa *fast food* disukai karena Kepraktisannya dari waktu dan rasanya dengan harga yang terjangkau. Ini Semua terkait dengan gaya hidup yang mengarah pada modernitas. (Purwati, 2020)

Hasil penelitian ini sejalan dengan (Lubis, 2019) bahwa ada nya korelasi antara konsumsi *fast food* dengan siklus menstruasi dimana dari 64 responden (95.5%) yang sering mengkonsumsi *fast food* yang mengalami siklus menstruasi teratur sebanyak 17 responden (25.4%) dan yang tidak teratur sebanyak 47 responden (70.1%). Sedangkan responden yang jarang mengonsumsi *fast food* yakni 3 responden (4.5%) memiliki siklus menstruasi teratur. Dari hasil penelitian didapatkan ada hubungan hubungan Konsumsi Makanan Siap Saji (*Fast Food*) dengan Siklus Menstruasi. Penelitian lainnya oleh Ratnawati (2023) menyatakan bahwa penelitian konsumsi *fast food* dengan siklus pada remaja putri didapatkan signifikan 0,021 ($\alpha < 0,05$) dapat disimpulkan bahwa ada hubungan konsumsi *fast food* dengan siklus menstruasi. Berdasarkan penelitian ini, konsumsi *fast food* berhubungan dengan siklus menstruasi disebabkan karena konsumsi *fast food* yang diperoleh dari mahasiswa Prodi D3 Kebidanan mengalami sering mengkonsumsi *fast food* dikarenakan makan cepat saji mudah dan praktis sehingga sering dikonsumsi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang hubungan tingkat stress konsumsi *fast food* dengan siklus menstruasi pada mahasiswa prodi D3 Kebidanan FMIPA UNIB bahwa mayoritas mahasiswa Prodi D3 Kebidanan Fakultas MIPA Universitas Bengkulu menunjukkan dari 75 responden sebanyak 39 responden (52,0%) dengan siklus menstruasi tidak normal. Mayoritas dari 75 responden sebanyak 30 responden (40,0%) dengan tingkat stress normal. Mayoritas dari 75 responden sebanyak 43 responden (57,3%) dengan konsumsi *fast food* sering. Terdapat hubungan signifikan antara tingkat stress dengan siklus menstruasi nilai p-value 0,023. Ada hubungan antara konsumsi *fast food* dengan siklus menstruasi pada mahasiswa Prodi D3 Kebidanan Fakultas MIPA Universitas Bengkulu dengan nilai p-value 0,000 < 0,05.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, W. (2022). *Kesehatan Reproduksi Wanita*. Sumatra Barat : PT Global Eksekutif Teknologi.
- Andriana, Aldriana N. (2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi pada mahasiswi Di Universitas Pasir Pengaraian. *Jurnal martenity and neonatal*, 6.2: 271-271. <https://E-Journal.Upp.Ac.Id/Index.Php/Akbd/Article/View/1596>
- Deviliawati A. (2020). Hubungan tingkat stress dengan siklus menstruasi. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*. 5(2) : 111-120.
- Ekawarna. (2018). *Manajemen konflik dan setress*. Jakarta: Bumi Aksara
- Elza, A. N. (2020). *Hubungan Tingkat Sterss Dan Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaha Putri Kelas Model 2 Kota Madiun*. Doctoral Dissertation, Stikes Bhakti

- Husada Madiun.
- Enno F, Endang SR. Usia Menarche, status gizi dan siklus menstruasi santri putri. the indonesia journal of public health. 2018; 2(2).
journal2.um.ac.id/index.php/preventia/article/view/2772/1697
- Fahmi, M. (2020). gangguan pola siklus haid pada Pesenam di Kota Pekanbaru. *jurnal Photon*. 10(2):147-157.
<https://ejournal.umri.ac.id/index.php/photon/article/view/1892/1169>.
- Hariastuti Rr. (2020). *Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja*. Jawa Timur : Airlangga University Press.
- IImi, A.F., & Selasmi E.W. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas XI Di Sma Negeri 6 Tangerang Selatan. *Jurnal Edu Masda*. 3(2): 1-12.
[Http://Openjournal.Masda.Ac.Id/Index.Php/Edumasda/Article/View/39](http://Openjournal.Masda.Ac.Id/Index.Php/Edumasda/Article/View/39)
- Islamy, A. & Farida, F. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Tingkat III. *Jurnal Keperawatan Jiwa*. 7(1), 13-18.
<https://Jurnal.Unimus.Ac.Id/Index.Php/JKJ/Article/View/4590>
- Kemendes RI. (2018). Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS). Kementerian republik Indonesia.
- Lubis, L. R. Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji Dengan Siklus Menstruasi Siswi Kelas Ix Di Smp Yayasan Perguruan Panca Budi Medan Tahun 2018 Dis. Institut Kesehatan Helvetia, 2019.
- Masturoh, I, & Nauri, A.T. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Kemendes RI.
- Novriyanda, N., Usman, A.M., & Lubis, R. (2023). Hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada siswi putri kelas 3 di SMA Pondok Karya Pembangunan Jakarta Islamic School Jakarta Timur Tahun 2022. *Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK)*. 6(2):148-158. <https://ejournal.unib.ac.id/JurnalVokasiKeperawatan/article/view/26156/13866>
- Priyoto. (2019). *Konsep Manajemen Stress*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Purwati, Y., & Muslikah, A. (2020). Gangguan Siklus Menstruasi Akibat Aktivitas Fisik dan Kecemasan. *Jurnal Kebidanan dan keperawatan 'Aisyiyah..*
- Ratnawati, A.E. (2023) Hubungan konsumsi fast food dengan siklus menstruasi pada remaja putri. *Jurnal kesehatan MAKIA*. 13(1): 1-8.
<https://jurnal.istekicsadabjn.ac.id/index.php/jmakia/article/view/259>
- Rosyida D.A. (2021). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita*. Yogyakarta. : PT Pustaka Baru.
- Saifuddin, B. Edisi Ke-4. (2020). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Villasari A. (2021). *Fisiologi Menstruasi*. Jawa Timur : Strada Press
- Wenny, B.P., Indriani, Z., Sarfika, R., & Mahathir. (2023). Analisis hubungan adverse childhood experiences (Aces) dengan stres, depresi dan kecemasan pada mahasiswa keperawatan universitas Andalas. *Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK)*. 6(2):140-147.
<https://ejournal.unib.ac.id/JurnalVokasiKeperawatan/article/view/27444/13865>.
- Zahra, M, & Aisyah. (2023). Analisis faktor yang berhubungan dengan siklus menstruasi di SMK IT Raflesia Depok. *Jurnal keperawatan widya gantari indonesia*. 7(1): 7-17.
<https://ejournal.upnvj.ac.id/Gantari/article/view/5469>