



SKRIPSI
HUBUNGAN KEBIASAAN KONSUMSI *FAST FOOD* DAN STRES
TERHADAP SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA
PUTRI SMAN 12 KOTA BEKASI

OLEH :
BENEFITA RAHMA
201702038

PROGRAM STUDI S1 GIZI
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MITRA KELUARGA
BEKASI
2021



**HUBUNGAN KEBIASAAN KONSUMSI *FAST FOOD* DAN STRES
TERHADAP SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA
PUTRI SMAN 12 KOTA BEKASI**

SKRIPSI

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana
Gizi (S.Gz)**

Oleh:

Benefita Rahma

201702038

**PROGRAM STUDI S1 GIZI
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MITRA KELUARGA
BEKASI
2021**

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa Skripsi dengan judul “Hubungan Konsumsi *Fast food* dan stress terhadap siklus menstruasi pada siswi SMAN 12 kota Bekasi” adalah hasil karya saya sendiri dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar. Tidak terdapat karya yang pernah diajukan atau di tulis oleh orang lain kecuali karya yang saya kutip dan di rujuk yang saya sebutkan dalam daftar pustaka.

Nama : Benefita Rahma
NIM : 201702038
Tempat : Bekasi
Tanggal : 19 Februari 2021
Tanda Tangan :



HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini di ajukan oleh :

Nama : Benefita Rahma
NIM : 201702038
Program Studi : S1 Gizi
Judul skripsi : Hubungan Konsumsi *Fast food* dan stress terhadap siklus menstruasi pada siswi SMAN 12 kota Bekasi

Telah disetujui untuk di lakukan ujian skripsi pada :

Hari : Jum'at
Tanggal : 19 februari 2021
Waktu : 09.00 – 10.30
Tempat : *zoom meeting*

Bekasi, 19 Febuari 2021



Dosen Pembimbing
Mujahidil Aslam S.KM., M.KM
NIDN. 0312089202

Penguji I



Afrinia Eka Sari S.TP., M.Si
NIDN. 0308048307

Penguji II



Noerfitri, S.KM., M.KM
NIDN. 0321099002

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Benefita Rahma
NIM : 201702038
Program Studi : S1 Gizi
Judul Skripsi : Hubungan Konsumsi *Fast food* dan stress terhadap siklus menstruasi pada siswi SMAN 12 kota Bekasi.

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratab yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi pada Program Studi S1 Gizi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Keluarga.

Bekasi, 19 Febuari 2021

Dosen Pembimbing



Mujahidil Aslam S.KM., M.KM
NIDN. 0308048307

Penguji I



Afrinia Eka Sari S.TP., M.Si
NIDN. 0321099002

Penguji II



Noerfitri, S.KM., M.KM
NIDN. 0312089202

Mengetahui,

Koordinator Program Studi S1 Gizi



Arindah Nur Sartika, S.Gz., M.Gizi
NIDN. 0316089301

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT Tuhan Yang Maha Esa, yang telah memberikan limpahan nikmat, karunia dan rahmat-Nya. Sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Tak lupa Shalawat serta salam kepada Nabi kita yaitu Nabi Muhammad SAW. Berkat ajarannya kita mampu menjadi manusia yang beragama dan berakhlak.

Setelah melewati proses yang cukup panjang, penulis mampu menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Konsumsi *Fast Food* dan Stres Terhadap Siklus Menstruasi di SMAN 12 Kota Bekasi.” Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan konsumsi *fast food* dan stress terhadap siklus menstruasi di SMAN 12 Kota Bekasi. Selain itu, penulis menyampaikan terimakasih kepada:

1. Ketua STIKes Mitra Keluarga, Ibu Dr. Susi Hartati, SKp., M.Kep., Sp.Kep.An yang telah memberikan motivasi dalam menuntut ilmu di STIKes Mitra Keluarga.
2. Ibu Arindah Nur Sartika S.Gz., M.Gizi selaku Ketua Program Studi S1 Gizi atas bimbingan, saran dan motivasi yang diberikan.
3. Bapak Mujahidil Aslam, SKM., MKM selaku pembimbing skripsi yang telah sabar membimbing dan memberikan arahan untuk kesempurnaan penulisan skripsi ini, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
4. Keluarga saya yang selalu menjadi *support system*, selalu mendoakan agar dimudahkan dalam proses pembuatan skripsi, dan diberi kelancaran dalam sidang skripsi.
5. Teman-teman satu bimbingan yang melakukan penelitian di SMAN 12 Kota Bekasi.
6. Firman Maulana Fajri yang telah banyak memberikan dorongan, semangat, doa, dan bantuan demi lancarnya penyusunan skripsi ini.

Bekasi, Januari, 2021

Penulis

Benefita Rahma

ABSTRAK

Benefita Rahma

Masa remaja merupakan masa di mana perkembangan hormon akan naik turun dan dapat menyebabkan terjadinya menstruasi pada wanita. faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi yaitu pola makan yang tidak sehat, kandungan gizi pada *fast food* tidak seimbang yaitu tinggi kalori, tinggi lemak, tinggi gula dan rendah serat. Kandungan asam lemak di dalam makanan cepat saji mempengaruhi metabolisme progesteron pada fase luteal dari siklus menstruasi. Selain itu tingkat stres mempengaruhi siklus menstruasi, saat stres menghasilkan hormon kortisol, Hormon kortisol menyebabkan ketidakseimbangan pada hormon reproduksi, salah satu akibatnya gangguan siklus menstruasi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan konsumsi *fast food* dan stres terhadap siklus menstruasi pada siswi SMAN 12 Kota Bekasi. Metode penelitian yang di gunakan kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Sampel penelitian adalah siswi SMAN 12 Kota Bekasi menggunakan Teknik *simple random sampling*. Data di kumpulkan menggunakan kuisisioner siklus menstruasi, PSS-10, dan *food frequency questionnaire* (FFQ). Hasil penelitian dari hasil analisis bivariat menggunakan uji *Chi-square* menunjukkan bahwa Terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi *fast food* dan siklus menstruasi pada siswi SMAN 12 Kota Bekasi dengan p-value 0,003 dan OR 5.0. Dan juga terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada siswi SMAN 12 Kota Bekasi dengan p-value 0,005 dan OR 6,4

Kata kunci : Siklus Menstruasi, Konsumsi *Fast Food*, Tingkat Stres

ABSTRACT

Benefita Rahma

Adolescence is a period in which the development of hormones will fluctuate and can cause menstruation in women. The factors which affect the menstrual cycle are unhealthy eating habits, unbalanced nutritional content in fast food, to namely high calories, high fat, high sugar and low fiber. The fatty acid content in fast food affects progesterone metabolism in the luteal phase of the menstrual cycle. In addition, stress levels affect the menstrual cycle, at times stress produces the hormone cortisol, the cortisol hormone causes an imbalance in reproductive hormones, resulting in disruption of the menstrual cycle. This study aimed to analyze the relationship between fast food consumption intakes and stress on the menstrual cycle in Bekasi City 12th National Senior High School students. The research method used was quantitative with a cross sectional design. The research sample was students of Bekasi City 12th National Senior High School using simple random sampling technique. Data were collected using menstrual cycle questionnaires, PSS-10, and food frequency questionnaire (FFQ). The results of the research from the results of the bivariate analysis using the Chi-square test showed that there was a significant relationship between fast food consumption and the menstrual cycle among high school students of 12 Bekasi City with a p-value of 0.003 and OR 5.0. And there is also a significant relationship between stress levels and the menstrual cycle in Bekasi City 12th National Senior High School students with a p-value of 0.005 and OR 6.4.

Keywords : Menstruation cycle, fast food consumption, stress levels

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR SINGKATAN	ix
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	2
C. Tujuan.....	3
D. Manfaat.....	3
E. Keaslian Penelitian	4
BAB II.....	6
TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Telaah Pustaka	6
B. Kerangka Teori	24
C. Kerangka Konsep.....	25
D. Hipotesis Penelitian	25
BAB III.....	26
METODE PENELITIAN	26
A. Desain Penelitian	26
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	26
C. Populasi dan sampel.....	26
E. Variable Penelitian.....	28
F. Definisi Operasional	29
G. Instrument Penelitian	30
H. Alur Penelitian	32
I. Pengolahan dan Analissa Data	33
BAB IV	35
HASIL PENELITIAN	35
A. Gambaran Umum.....	35
B. Analisa Univariat	36
C. Analisis Bivariat	37

BAB V.....	39
PEMBAHASAN.....	39
A. Analisis Univariat	39
B. Analisis Bivariat	41
c. Keterbatasan Penelitian.....	44
BAB VI	45
KESIMPULAN DAN SARAN	45
A. Kesimpulan.....	45
B. Saran	45
DAFTAR PUSTAKA.....	46
LAMPIRAN	49

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	9
Table 3.1 Besar Sampel Berdasarkan Penelitian Sebelumnya.....	31
Tabel 4.1 Distribusi Siklus Menstruasi.....	46
Tabel 4.2 Distribusi Tingkat Stres.....	46
Tabel 4.3 Distribusi Konsumsi <i>Fast Food</i>	47
Tabel 4.4 Korelasi Konsumsi <i>Fast food</i> dan Siklus Menstruasi.....	47
Tabel 4.5 Korelasi Tingkat Stres dan Siklus Menstruasi.....	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori.....	28
Gambar 2. Kerangka Konsep	29
Gambar 3. Alur Penelitian.....	34

DAFTAR SINGKATAN

AKG	: Angka Kecukupan Gizi
DKK	: Dan Kawan Kawan
DRI	: <i>Dietary Reference Intake</i>
FFQ	: <i>Food Frequency Questionnaire</i>
FSH	: <i>Follicle Stimulating Hormone</i>
PSS	: <i>Perceived Stress Scale</i>
SMA	: Sekolah Menengah Atas
SPSS	: <i>Statistical Product Service Solution</i>
STIKES	: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
RISKESDAS	: Riset Kesehatan dasar
WHO	: <i>World Health Organization</i>

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa di mana perkembangan hormon akan naik turun dan dapat menyebabkan terjadinya menstruasi khususnya pada wanita. Menurut Perry (2009) masa remaja adalah masa dimana terjadinya transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa, biasanya antara usia 13 – 20 tahun, yang mengalami perubahan psikologi, kognitif, dan seksualitas. Menurut Prihatanti (2010) pada masa remaja muncul beberapa perubahan fisiologis yang kritis, dimana perubahan individu pada kematangan fisik dan biologis. Kematangan fisik remaja putri di lihat dari adanya perubahan-perubahan siklis pada alat kandungannya sebagai persiapan untuk kehamilan. Perubahan siklus yang di alami remaja menuju kematangan fisik tersebut adalah menstruasi.

Menstruasi adalah pendarahan akibat dari luruhnya dinding sebelah dalam rahim (endometrium). Lapisan endometrium dipersiapkan untuk menerima implantasi embrio. Jika tidak terjadi implantasi embrio lapisan ini akan luruh. Perdarahan ini terjadi secara periodik, jarak waktu antara menstruasi dikenal dengan satu siklus menstruasi (Puswoastuti, 2009). Siklus menstruasi adalah waktu sejak hari pertama menstruasi sampai datangnya periode menstruasi berikutnya. Umumnya, durasi siklus menstruasi adalah 28 hari, dengan lama menstruasi adalah 4 hingga 6 hari. Jumlah darah yang keluar pun rata-rata sebanyak 20-60 mililiter. Pada masa menstruasi terdapat beberapa gangguan yang terjadi pada masa menstruasi. Pertama, *Polimenorea* yaitu kondisi di mana panjang siklus menstruasi memendek dari panjang siklus normalnya yang kurang dari 28 hari persiklusnya. Kedua, yaitu *oligomenorea* yang merupakan panjang siklus menstruasi yang memanjang dari siklus normalnya atau lebih dari 35 hari. Ketiga, *amenorea* yaitu panjang siklus menstruasi yang memanjang yang tidak terjadinya pendarahan selama 3 bulan berturut-turut.

Menurut WHO pada tahun 2012 prevalensi gangguan siklus menstruasi pada wanita remaja sebesar 45%. Data Riskesdas pada tahun 2010 prevalensi gangguan siklus menstruasi pada wanita usia 10-59 tahun sebesar 13,7% dan 11,7 % pada wanita usia 15 – 19 tahun di Indonesia. Sedangkan menurut data Dinas Kesehatan Kota Bekasi pada tahun 2014 menunjukkan bahwa 46% siswi memiliki masalah kesehatan reproduksi, yaitu siklus menstruasi tidak teratur tiap bulan, dan gangguan menstruasi seperti nyeri perut hebat, keputihan ataupun gatal di sekitar daerah kemaluan.

Salah satu faktor yang mempengaruhi gangguan siklus menstruasi yaitu pola makan yang tidak sehat. Kebiasaan mengonsumsi *fast food* merupakan pola makan yang tidak sehat. *Fast food* adalah makanan cepat saji yang tergolong makanan tinggi lemak, tinggi natrium, tinggi gula tetapi kandungan serat dan vitaminnya rendah. Menurut Banowati (2011) kandungan gizi pada *fast food* tidak seimbang, jika di konsumsi terus menerus secara berlebih akan menimbulkan masalah gizi dan factor resiko penyakit, seperti obesitas, gangguan kulit, penyakit *degenerative* dan gangguan siklus menstruasi. Menurut Larasati (2016) makanan saji memiliki kandungan gizi yang tidak seimbang yaitu tinggi kalori, tinggi lemak, tinggi gula, dan rendah serat. Kandungan asam lemak didalam makanan cepat saji mengganggu metabolisme progesterone pada fase luteal dari siklus menstruasi. *Fast food* yang biasanya di konsumsi diantaranya : *burger, kentang goreng, fried chicken, hamburger*. Konsumsi *fast food* sudah menjadi bagian dari gaya hidup di masyarakat Indonesia terutama pada remaja. Hal ini di perkuat oleh Astuti (2014) menunjukkan bahwa yang paling paling banyak mengonsumsi *fast food* adalah remaja. Dan pada penelitian Lili (2018) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara konsumsi *fast food* dengan siklus menstruasi.

Selain itu, ada hal lain yang mempengaruhi siklus menstruasi yaitu, tingkat stres. Tingkat stres juga menjadi hal yang sangat mempengaruhi siklus menstruasi, karena stres membuat rangsangan pada *hypothalamus-pituitary-adrenal* aksis sehingga menghasilkan hormon kortisol. Hormon kortisol menyebabkan ketidakseimbangan antara hormonal pada hormon reproduksi, salah satu dampaknya adalah perubahan siklus menstruasi. Hal ini di perkuat berdasarkan penelitian Abdullah (2014) di dapatkan hasil sebagian besar siswi mengalami stres sedang yaitu 46,8% dan siswi yang mengalami gangguan siklus menstruasi dengan perincian Polimenorea 13,8%, Oligomenorea 24,5% dan Aminorea 10,6%.. dan penelitian Pinasti (2012) menyebutkan bahwa dari 38 responden mengalami siklus menstruasi tidak normal sebanyak 57,6% dari yang mengalami stres.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, penulis tertarik untuk meneliti apakah terdapat hubungan antara kebiasaan konsumsi *fast food* dan tingkat stres terhadap gangguan siklus menstruasi di SMA 12 kota Bekasi.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan antara kebiasaan konsumsi *fast food* dan tingkat stres pada remaja dengan siklus menstruasi di SMAN 12 KOTA BEKASI?

C. Tujuan

Tujuan Umum :

Mengetahui hubungan konsumsi makanan siap saji dan stress terhadap siklus menstruasi pada siswa SMAN 12 Kota Bekasi

Tujuan Khusus :

1. Menganalisis gambaran siklus menstruasi siswi SMAN 12 Kota Bekasi
2. Menganalisis frekuensi konsumsi makanan siap saji siswi SMAN 12 Kota Bekasi
3. Menganalisis gambaran tingkat stress pada siswi SMAN 12 Kota Bekasi
4. Menganalisis hubungan kebiasaan konsumsi makanan siap saji dan tingkat stress terhadap siklus menstruasi pada siswi SMAN 12 Kota Bekasi

D. Manfaat

1. Bagi peneliti :

Hasil penelitian ini di harapkan dapat memberikan pembelajaran serta pengalaman dalam melakukan penelitian.

2. Bagi institusi :

Bagi institusi (STIKes Mitra Keluarga), penelitian ini di harapkan dapat menambah khasanah penelitian di bidang keilmuan gizi masyarakat guna pengembangan penelitian selanjutnya.

3. Bagi masyarakat :

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi bagi remaja putri khususnya siswi SMAN 12 kota Bekasi mengenai *fast food* , tingkat stress, dan siklus menstruasi.

E. Keaslian Penelitian

Table 1.1 keaslian penelitian

Nama	Tahun	Judul	Desain	Hasil	Keterangan
Amanda Devianti Sari	2013	Hubungan antara status gizi, pola makan, dan stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN 68 Jakarta tahun 2013	Penelitian ini menggunakan desain <i>cross sectional</i>	43 responden mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur dan terdapat hubungan antara stres dengan siklus menstruasi	Penelitian ini dilakukan pada siswi SMA kelas XI dan XII
Wiena	2016	Hubungan kebiasaan konsumsi <i>fast food</i> terhadap gangguan siklus menstruasi	Desain yang digunakan pada penelitian ini <i>cross sectional</i>	Ada hubungan bermakna antara konsumsi <i>fast food</i> dengan gangguan siklus menstruasi	Pada penelitian ini dilakukan pada remaja
Ismiati, dkk.	2014	Hubungan tingkat stress dengan siklus menstruasi pada siswi SMAN 5 Bengkulu	Desain <i>cross sectional</i>	Ada hubungan antara tingkat stress dengan siklus menstruasi	Penelitian ini dilakukan pada siswi SMA
munawaroh	2019	Tingkat stress berhubungan dengan siklus menstruasi	Desain <i>cross sectional</i> dengan analisa kuantitatif	Ada hubungan tingkat stress dengan siklus menstruasi dengan ($p\text{-value}=0.000$)	Dilakukan pada remaja SMAN 1 Losari
Mega Joeneta	2018	Hubungan berat badan, stress, dan pola tidur	Penelitian ini menggunakan desain <i>cross sectional</i>	Memiliki hubungan antara stres dengan siklus menstruasi	Penelitian ini dilakukan pada remaja

		terhadap gangguan siklus menstruasi pada remaja			
Ayu Nur, dkk.	2017	Hubungan mengkonsumsi makanan cepat saji dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri di Ponorogo	Menggunakan desain <i>cross sectional</i>	Ada hubungan antara konsumsi makanan cepat saji dengan gangguan siklus menstruasi	Di lakukan di remaja awal dengan jumlah 170 orang
Lili Rahma	2018	Hubungan konsumsi makanan cepat saji dengan siklus menstruasi siswi kelas X di YAYASAN PERGURUAN PANCA	Penelitian ini menggunakan desain <i>cross sectional</i>	Memiliki hubungan konsumsi makanan cepat saji dengan siklus menstruasi	Pada siswi kelas X

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

Remaja

Masa remaja merupakan masa transisi perkembangan dari masa anak-anak dan dewasa yang berkisar umur 12-20 tahun. Remaja mulai memasuki fase perubahan fisik yang cepat dan terjadi perubahan bentuk tubuh serta perkembangan karakteristik seksual. Pada fase ini upaya mencapai kemandirian dan menemukan identitas menjadi isu yang menonjol, memiliki pikiran yang lebih logis dan idealis (Santrock, 2010). Menurut (Dieny, 2011) Remaja adalah masa dimana seorang individu berkembang pertama kali, menunjukkan perubahan dari tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat mencapai kematangan seksual, mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi diri dari masa kanak-kanak menjadi dewasa. Peralihan ketergantungan sosial-ekonomi yang relatif mandiri. Remaja pada tahap ini mengalami banyak perubahan baik secara emosi, tubuh, minat, pola perilaku, Remaja pada masa ini juga penuh dengan masalah-masalah pada masa remaja (Hurlock, 2011)

Menurut WHO Batasan usia remaja berdasarkan usia, masa remaja terbagi atas beberapa fase, fase remaja awal yang berusia 10-13 tahun, fase remaja tengah yang berusia 14-16 tahun, dan fase remaja akhir yang berusia 17-19 tahun. Meskipun rentang usia remaja bervariasi terkait dengan lingkungan, dan budaya. Negara sebesar Amerika Serikat dan sebagian besar budaya lainnya menyatakan bahwa masa remaja dimulai dari usia 10-13 tahun dan berakhir diusia sekitar 18-22 tahun. Terdapat perubahan biologis, yang dialami remaja yang dapat mulai dari perkembangan fungsi seksual sampai proses berpikir abstrak dan kemandirian (Dieny, 2014). Menurut Hurlock (2011) menyatakan bahwa masa remaja dimulai dengan masa remaja awal (12-24 tahun), kemudian dilanjutkan dengan masa remaja tengah (15-17 tahun), dan masa remaja akhir (18-21 tahun).

a. Tahapan Remaja

Menurut Sarwono (2011) dan Hurlock (2011) ada tiga fase remaja, yaitu:

a) Remaja awal (*early adolescence*) usia 11-13 tahun

Seorang remaja pada fase awal masih merasa aneh akan perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuhnya. Remaja mengembangkan pikiran-pikiran baru, cepat tertarik pada lawan jenis, dan mudah terangsang secara erotis. Pada tahap

ini remaja awal sulit untuk mengerti dan dimengerti oleh orang dewasa. Remaja ingin bebas dan mulai berfikir abstrak.

b) Remaja Madya (*middle adolescence*) 14-16 tahun

Pada fase ini remaja sangat membutuhkan teman-teman. Remaja merasa senang jika banyak teman yang menyukainya. Ada kecenderungan “narcistic”, yaitu mencintai diri sendiri, dengan menyukai teman-teman yang mempunyai sifat yang sama pada dirinya. Remaja akan merasa berada dalam kondisi kebingungan karena labil harus memilih yang mana. Pada fase remaja madya ini mulai timbul keinginan untuk berkencan dengan lawan jenis dan berkhayal tentang aktivitas seksual sehingga remaja mulai mencoba aktivitas-aktivitas seksual yang mereka inginkan.

c) Remaja akhir (*late adolescence*) 17-20 tahun

Tahap ini adalah masa menuju periode dewasa yang ditandai dengan pencapaian 5 hal, yaitu :

1. Minat yang makin mantap terhadap fungsi-fungsi intelek.
2. Egonya mencari kesempatan untuk bersatu dengan orang-orang dan dalam pengalaman-pengalaman yang baru.
3. Terbentuk identitas seksual yang tidak akan berubah lagi.
4. *Egocentrisme* (terlalu memusatkan perhatian pada diri sendiri).
5. Tumbuh “dinding” yang memisahkan diri pribadinya dan publik.

b. Tahap Perkembangan Remaja

Pada masa remaja, individu seseorang akan mengalami pertumbuhan dan perkembangan, seperti perkembangan biologis, perkembangan psikososial, perkembangan moral, dan perkembangan sosial (Stuart, 2016)

a) Perkembangan Biologis

Rangkaian perubahan biologis yang terjadi pada masa remaja disebut dengan masa pubertas. Pubertas merupakan kumpulan peristiwa biologis yang menghasilkan perubahan di seluruh tubuh. Perubahan fisik pada saat pubertas yang paling utama merupakan hasil dari aktivitas hormon yang diatur oleh sistem saraf pusat, sehingga perubahan tersebut memiliki 2 kategori yaitu: perkembangan hormonal dan perkembangan otak. Pada perkembangan hormonal terjadi peningkatan pada produksi hormon sehingga menyebabkan perkembangan pada kemampuan reproduksi dan

karakteristik seks. Perubahan fisik termasuk pertumbuhan rambut pubis, pembesaran payudara, dan menarche pada wanita, sedangkan pada laki-laki terjadi perkembangan genitalia, pertumbuhan rambut pubis, perubahan suara, dan munculnya rambut di wajah.

Pada perkembangan otak terjadi proliferasi pada sel-sel yang menahan dan memberi makan neuron, walaupun jumlah neuron tidak bertambah. Pertumbuhan selubung mielin di sekitar sel saraf akson berlanjut sampai dengan remaja. Selain itu, hubungan antara neuron yang berdekatan akan menurun, sehingga akan memungkinkan hubungan saraf yang berlebihan atau tidak tepat juga hilang, perubahan biologis dapat mengganggu keseimbangan antara ego dan id, dan perlu diatasi dengan solusi baru. Perubahan fisik yang terjadi pada remaja berdampak terhadap perubahan psikologis seperti tidak percaya diri, malu, marah, tidak sabar, malas, gelisah, serta perubahan keinginan.

b) Perkembangan psikososial

Menurut Stuart. dkk (2016), masa remaja digambarkan sebagai usaha untuk membangun suatu identitas dalam lingkungan sosial. Pencarian tersebut merupakan krisis masa remaja yang normal dan disebut sebagai tahap identitas dan kebingungan identitas. Remaja perlu menemukan identitas mereka sebelum masa dewasa awal agar tidak terjadi kebingungan identitas. Pencarian identitas pada masa remaja meliputi :

1. Identitas kelompok

Peran kelompok pada masa remaja sangat penting hingga peranan tersebut dapat melepaskan diri dari orang tua dan mencari kesenangan dengan bergabung bersama teman seusianya. Pada saat berkelompok, remaja merasa memiliki status dan eksistensi, remaja akan berpakaian dan merias wajahnya seperti teman-teman seusianya. Mereka akan mengikuti gaya sesuai dengan minat mereka dan akan mengambil paling tidak satu orang untuk dijadikan *role model* bagi mereka. Menjadi individu yang berbeda akan membuat mereka tidak diterima dalam kelompok yang akan menjadi sebuah stressor bagi individu tersebut.

2. Identitas individual

Pencarian identitas individu merupakan bagian dari proses identifikasi yang sedang berlangsung. Orang-orang penting bagi remaja tidak lepas dari pembentukan identitas remaja. Mereka lebih mengharapkan remaja untuk memiliki perilaku tertentu yang dianggap baik. Selain itu, remaja juga diharapkan memenuhi tuntutan untuk sesuai dengan adat dan norma tertentu agar tidak menyimpang dari norma masyarakat, maka sering terjadi pengharapan remaja untuk mengambil keputusan terhadap pembentukan identitas mereka. Remaja bisa saja mengikuti tuntutan tersebut, tetapi apabila mereka tidak dapat dan menganggap tuntutan tersebut tidak sesuai pada diri mereka, mereka justru akan menyimpang dari harapan dan tuntutan yang mereka inginkan tersebut.

3. Emosionalitas

Pada masa remaja, terjadi peningkatan kehidupan terhadap emosinya, dimana remaja sangat peka, perasaan mudah tersinggung. Di saat muncul ketegangan, remaja akan lebih berespons secara emosional. Jika emosi sudah mereda, maka masalah mungkin bisa terselesaikan. Bila tidak terjadi kematangan emosi, remaja cenderung akan mengalami kecemasan dan perasaan tertekan. Perilaku yang seringkali muncul adalah agresif, mudah marah, keras kepala, suka berkelahi, mengganggu ketentraman orang lain dan masyarakat.

c) Perkembangan Kognitif

Remaja secara aktif membangun dunia kognitif mereka, dimana informasi yang didapatkan tidak langsung diterima oleh mereka (Sarwono, 2011). Perkembangan kognitif adalah perubahan kemampuan mental seperti belajar, memori, berpikir, dan bahasa. Pada masa remaja terjadi perkembangan kognitif, yaitu interaksi dari struktur otak yang telah sempurna dan lingkungan sosial yang semakin luas untuk eksperimentasi memungkinkan remaja untuk berpikir abstrak (Yusuf, 2011).

d) Perkembangan Kepribadian dan Sosial

Perkembangan kepribadian adalah perubahan cara seseorang berhubungan dengan dunia dan menyatakan emosi dengan cara yang unik, sedangkan perkembangan sosial berarti adanya perubahan dalam berhubungan dengan orang lain. Perkembangan kepribadian yang penting pada masa remaja ialah

pencarian tentang identitas dirinya. Pencarian identitas diri adalah proses dimana seseorang menjadi yang unik dengan peran yang penting dalam hidup. Perkembangan sosial pada remaja lebih melibatkan kelompok teman seusia dibandingkan orangtua (Yusuf, 2011).

c. **Kebutuhan Gizi Remaja**

Kebutuhan gizi pada masa remaja berkaitan dengan besarnya tubuh hingga kebutuhan yang tinggi terdapat pada periode pertumbuhan yang cepat (*grow spurt*). Pada remaja putri *grow spurt* dimulai pada umur 10-12 tahun. Pada remaja putra *grow spurt* terjadi pada usia 12-14 tahun. Kebutuhan gizi remaja relatif besar, karena mereka masih mengalami pertumbuhan. Selain itu, remaja umumnya melakukan aktivitas fisik lebih tinggi dibanding usia lainnya, sehingga diperlukan zat gizi yang lebih banyak. Menurut Adriani dan Wirjatmadi, (2014) Zat-zat gizi yang dibutuhkan remaja diantaranya adalah:

a) Energi

Energi merupakan satu hasil metabolisme karbohidrat, protein dan lemak. Faktor yang perlu diperhatikan untuk menentukan kebutuhan energi remaja adalah aktivitas fisik, seperti olahraga yang diikuti, baik dalam kegiatan di sekolah maupun di luar sekolah. Remaja dan eksekutif muda yang aktif dan banyak melakukan olahraga memerlukan asupan energi yang lebih besar dibandingkan yang kurang aktif. Sejak lahir hingga usia 10 tahun, energi yang dibutuhkan relatif sama dan tidak dibedakan antara laki-laki dan perempuan. Pada masa remaja terdapat perbedaan kebutuhan energi untuk laki-laki dan perempuan karena perbedaan komposisi tubuh dan kecepatan pertumbuhan. Permenkes RI nomor 75 tahun 2013 tentang AKG menyebutkan angka kecukupan gizi (AKG) energi untuk remaja 13-15 tahun adalah 2125 kkal untuk perempuan, dan 2475 kkal untuk laki-laki setiap hari. AKG energi ini dianjurkan sekitar 60% berasal dari sumber karbohidrat. Makanan sumber karbohidrat adalah beras, terigu dan hasil olahannya (mie, spaghetti, makaroni), umbi-umbian (ubi jalar, singkong), jagung, gula, dan lain-lain.

b) Protein

Protein terdiri dari asam-asam amino. Selain menyediakan asam amino esensial, protein juga menyuplai energi jika energi yang dihasilkan

karbohidrat dan lemak terbatas. Kebutuhan protein meningkat pada masa remaja, karena proses pertumbuhan yang sedang terjadi dengan cepat. Pada awal masa remaja, kebutuhan protein remaja perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki karena memasuki masa pertumbuhan cepat lebih dulu. Pada akhir masa remaja, kebutuhan protein laki-laki lebih tinggi dibandingkan perempuan karena perbedaan komposisi tubuh. Kecukupan protein bagi remaja 13-15 tahun adalah 72 gram untuk laki-laki dan 69 gram untuk perempuan setiap hari. Makanan sumber protein hewani bernilai biologis lebih tinggi dibandingkan sumber protein nabati karena komposisi asam amino esensial yang lebih baik, dari segi kualitas maupun kuantitas. Berbagai sumber protein adalah daging merah (kerbau, sapi, kambing), daging putih (ayam, dan ikan), susu dan hasil olahannya (keju, mentega, yakult), kedele dan hasil olahannya (tempe, tahu), dan kacang-kacangan.

c) Kalsium

Kebutuhan kalsium pada masa remaja relatif tinggi karena akselerasi muskular skeletal (kerangka) dan perkembangan endokrin lebih besar dibandingkan masa anak dan dewasa. Lebih dari 20 persen pertumbuhan tinggi badan dan sekitar 50 persen massa tulang dewasa dicapai pada masa remaja. AKG kalsium untuk remaja 13-15 tahun adalah 1000 mg baik untuk laki-laki maupun perempuan. Sumber kalsium diantaranya adalah ikan, kacang-kacangan, sayuran hijau, dan lain-lain.

d) Besi

Kebutuhan zat besi pada remaja juga meningkat karena terjadinya pertumbuhan cepat. Kebutuhan besi pada remaja laki-laki meningkat karena ekspansi volume darah dan peningkatan konsentrasi hemoglobin (Hb). Setelah dewasa, kebutuhan besi menurun. Pada perempuan, kebutuhan yang tinggi akan besi terutama disebabkan kehilangan zat besi selama menstruasi. Hal ini mengakibatkan perempuan lebih rawan terhadap anemia besi dibandingkan laki-laki. Perempuan dengan konsumsi besi yang kurang atau mereka dengan kehilangan besi yang meningkat, akan mengalami anemia gizi besi. Sebaliknya defisiensi besi mungkin merupakan faktor pembatas untuk pertumbuhan pada masa remaja, mengakibatkan tingginya kebutuhan mereka akan zat besi.

Kebutuhan besi bagi remaja usia 13-15 tahun adalah 19 mg untuk laki-laki dan 26 mg untuk perempuan.

e) Seng

Seng diperlukan untuk pertumbuhan serta kematangan seksual remaja, terutama untuk remaja laki-laki. AKG seng remaja 13-15 tahun adalah 17,4 mg per hari untuk laki-laki dan 15,4 untuk perempuan.

f) Vitamin

Kebutuhan vitamin juga meningkat selama masa remaja karena pertumbuhan dan perkembangan cepat terjadi. Karena kebutuhan energi meningkat, maka kebutuhan beberapa vitamin pun meningkat, antara lain yang berperan dalam metabolisme karbohidrat menjadi energi seperti vitamin B1, B2 dan Niacin. Untuk sintesa DNA dan RNA diperlukan vitamin B6, asam folat dan vitamin B12, sedangkan untuk pertumbuhan tulang diperlukan vitamin D yang cukup. Vitamin A, C dan E diperlukan untuk pertumbuhan dan penggantian sel.

Menstruasi

Menstruasi adalah pendarahan yang terjadi secara berkala yang disebabkan karena meluruhnya lapisan endometrium pada dinding uterus yang akan berlangsung selama 14 hari setelah terjadinya proses ovulasi (Felicia, esther, rina 2015). Menurut kusmiran (2011) menstruasi merupakan pendarahan yang berasal dari uterus penyebab dari hal ini di karenakan pelepasan *endometrium* akibat hormon *ovarium* (estrogen dan progesteron) mengalami penurunan. Menstruasi menurut verawaty (2012) adalah keluarnya darah yang terjadi akibat perubahan hormon yang terus menerus dan mengacu pada pembentukan endometrium, ovulasi yang menyebabkan peluruhan dinding rahim jika kehamilan tidak terjadi. Menstruasi pertama (menarche), rata-rata terjadi pada umur 9 – 12 tahun dan sebagian kecil terjadi pada umur 13 – 15 tahun. Factor yang menyebabkan cepat atau lambatnya menarche yaitu kesehatan, nutrisi, berat badan, dan kondisi psikologi serta emosional. Faktor tersebut juga mempengaruhi lama masa menstruasi, yang biasanya terjadi 3 – 8 hari (Anurogo dan Wulandari, 2011).

Sedangkan siklus menstruasi adalah lamanya atau jarak waktu mulai menstruasi sampai mulai menstruasi berikutnya (setiawati, 2015). Menurut wijayanti (2009) siklus menstruasi pada perempuan itu bervariasi, hampir 90% perempuan mempunyai siklus 25 – 35 hari dan 10 -15% yang memiliki Panjang siklus selama 28 hari. Memiliki siklus yang

tidak teratur dapat menjadi awal dari masalah kesuburan. Siklus menstruasi pada wanita tidak selalu normal. Panjang siklus menstruasi diketahui dari hari pertama menstruasi kemudian dihitung sampai dengan hari terakhir yaitu 1 hari sebelum pendarahan menstruasi bulan berikutnya di mulai. Pada umumnya karakteristik masa menstruasi yang dialami tiap wanita memiliki keunikan masing-masing, hal ini mengakibatkan sulitnya untuk menentukan mana yang tidak normal dan normal. Terkadang sebagian wanita biasa mengalami siklus menstruasi yang lebih panjang bahkan sangat singkat. Untuk meninjau masalah tersebut ada beberapa keadaan atau kondisi yang perlu diperhatikan karena dapat dijadikan indikasi penilaian adanya ketidakteraturan siklus menstruasi. Adanya perubahan yang tidak menentu pada menstruasi dapat menjadi tanda seseorang memiliki masalah pada organ reproduksinya (Vale, Sara, Ligia, Pascoal, 2014).

Milanti (2017) mengatakan berikut adalah karakteristik siklus menstruasi tidak teratur apabila :

- a) Jika menstruasi terlambat atau berhenti.

Menstruasi terlambat umumnya di karenakan produksi estrogen menurun sebagai akibat dari faktor resiko sehingga siklus dan frekuensi menstruasi menjadi tidak teratur. Seseorang di katakan menopause apabila tidak mengalami menstruasi selama 12 bulan. Namun yang perlu di waspadai jika siklus menstruasi tidak teratur sebelum seseorang berusia 40 tahun.

- b) Adanya nyeri berlebihan.

Beberapa wanita biasanya merasakan nyeri yang berlebih. Kondisi ini di sebabkan oleh *dismenorea* yang dapat timbul dengan gejala seperti sakit kepala, nyeri punggung, mual, muntah, diare. Nyeri yang berlebihan ini dapat mengindikasikan adanya masalah ketidakteraturan siklus menstruasi.

- c) Terdapat lebih banyak volume menstruasi dari biasanya.

Wanita mengeluarkan darah haid sekitar 30 – 40 ml dalam sebulan. Tapi beberapa wanita mengeluarkan darah haid lebih dari 60 ml. kondisi tersebut bisa di katakan gangguan pada *endometrium*. Kondisi ini ditandai dengan mudah lelah, pucat, dan nafas pendek.

- d) Mengalami pendarahan saat tidak menstruasi.

Saat sedang tidak menstruasi mengalami pendarahan segera di tangani untuk mendeteksi kemungkinan adanya masalah ketidakteraturan menstruasi atau seperti luka yang terjadi pada vagina hingga penyakit serius kemungkinan bisa terjadi seperti kanker.

a) Fase Siklus Menstruasi

Selama siklus menstruasi berlangsung memiliki beberapa fase menurut (Verrawaty, 2012; Perry, 2010)

b) Fase menstruasi

Fase ini adalah fase awal meluruhnya sel ovarium matang yang tidak di buahi bersamaan dengan dinding endometrium yang robek dan berhentinya sekresi hormon estrogen dan progesteron sehingga produksi hormon estrogen dan progesteron mengalami penurunan.

c) Fase ploriferasi

Fase ini diawali dengan menurunnya hormon progesterone sehingga memacu kelenjar hipofisis untuk mengsekresikan FSH (*follicle stimulating hormone*) dan merangsang follikel dalam ovarium, serta dapat memproduksi kembali hormon esterogen yang merangsang keluarnya LH (*Leutenizing hormone*) dari hipofilis.

d) Fase sekresi

Pada fase ini di tandai dengan sekresi LH (*leutenizing hormone*) yang membuat matangnya sel ovum pada hari ke 14 sesudah menstruasi pertama. Sel ovum yang matang akan meninggalkan follikel dan follikel akan mengkerut menjadi corpus luteum. Corpus luteum memiliki fungsi menghasilkan hormon progesteron yang dimana hormon progesteron berfungsi untuk mempertebal dinding *endometrium* yang banyak sekali pembuluh darah.

e) Fase iskemik

Pada fase iskemik sekresi progesteron terhenti maka penebalan dinding *endometrium* akan berhenti yang menyebabkan *endometrium* mengering dan robek. Sehingga terjadi menstruasi kembali.

b. Gangguan Siklus Menstruasi

Menurut kusmiran (2011) gangguan pada siklus menstruasi di bagi menjadi :

a. Polimenorea

Polimenorea merupakan panjang siklus dari suatu menstruasi yang memendek dari suatu panjang siklus menstruasi normal yaitu kurang dari 28 hari per siklusnya, volume pendarahannya sama atau lebih banyak dari pendarahan menstruasi biasanya.

b. *Oligomenorea*

Oligomenorea merupakan panjang siklus menstruasi yang memanjang dari siklus menstruasi normal yaitu lebih dari 35 hari per siklusnya. Volume pendarahan pada siklus siklus ini umumnya lebih sedikit dari volume pendarahan menstruasi biasanya.

c. *Amenorea*

Amenorea merupakan panjang siklus dari suatu menstruasi yang memanjang dari panjang siklus menstruasi oligomenorea atau tidak terjadinya pendarahan menstruasi selama minimal 3 bulan berturut-turut.

1. *Amenorea primer*

Amenorea primer yaitu merupakan tidak terjadinya menstruasi pada perempuan yang mengalami amenorea.

2. *Amenorea sekunder*

Amenorea sekunder yaitu tidak terjadinya menstruasi yang di selingi dengan pendarahan menstruasi sesekali pada perempuan yang mengalami amenorea.

c. Penyebab Gangguan Siklus Menstruasi

Banyak penyebab dari siklus menstruasi menjadi panjang atau sebaliknya pendek menurut (Kusmiran, 2011; Proverawati dan Misaroh, 2009), yaitu:

a. Fungsi hormon terganggu

Menstruasi memiliki ikatan erat dengan sistem hormon yang diatur pada otak, tepatnya di kelenjar hipofisa. Sistem hormonal ini akan mengirimkan suatu sinyal ke indung telur untuk memproduksi sel telur.

b. Kelainan sistemik

Ada wanita yang memiliki tubuh sangat gemuk dan kurus. Hal ini mempengaruhi siklus dari menstruasinya, karena sistem metabolisme yang ada di dalam tubuhnya tidak bekerja dengan baik atau wanita menderita penyakit diabetes. Penyakit tersebut juga akan mempengaruhi sistem metabolisme wanita sehingga siklus menstruasinya pun tidak teratur.

c. Stres

Pada posisi stres jangan menganggap bahwa itu hanya masalah biasa, karena pada kejadian ini akan mengganggu sistem metabolisme didalam tubuh. Bisa saja

karena stres wanita jadi mudah lelah, sehingga metabolismentya terganggu. Bila metabolisme terganggu, siklus menstruasi pun ikut terganggu.

d. Hormon prolaktin berlebihan pada ibu menyusui

Produksi hormon prolaktin yang cukup tinggi membuat hormon prolaktin ini sering kali membuat ibu tidak kunjung menstruasi, karena pada dasarnya hormon ini menekan tingkat kesuburan ibu. Pada kasus ini tidak masalah, justru sangat baik untuk memberikan kesempatan pada ibu guna memelihara organ reproduksinya. Sebaliknya, jika tidak sedang menyusui, hormon prolaktin juga bisa tinggi, biasanya disebabkan kelainan pada kelenjar hipofisis yang terletak di dalam kepala.

e. Berat badan dan perubahan berat badan memengaruhi fungsi menstruasi.

Penurunan berat badan akut dan sedang pada seorang wanita menyebabkan gangguan pada ovarium, namun tergantung derajat dari tekanan pada ovarium dan lamanya penurunan berat badan. Kondisi patologis seperti berat badan yang kurus dan anorexia nervosa ini biasanya yang menyebabkan penurunan berat badan yang berat dan dapat menimbulkan *amenorea*.

f. Tingkat aktivitas fisik yang sedang dan berat

Pada kasus ini dapat membatasi fungsi menstruasi. Wanita yang mengikuti pola olahraga yang kompetitif memiliki resiko yang tinggi, yaitu terjadinya atau berkembangnya gangguan makan, iregularitas siklus menstruasi dan osteoporosis. Olahraga yang berlebih juga dapat menyebabkan terjadinya gangguan disfungsi hipotalamus yang menyebabkan gangguan sekresi GnRH. Hal tersebut menyebabkan terjadinya menarche yang tertunda dan gangguan siklus menstruasi.

g. Diet

Diet dapat mempengaruhi dari fungsi menstruasi. Orang yang *vegetarian* pasti berhubungan dengan anovulasi, penurunan respons hormon pituitary, fase folikel yang pendek, tidak normalnya siklus menstruasi (kurang dari 10 kali/tahun). Diet rendah lemak memiliki hubungan dengan panjangnya siklus menstruasi dan periode perdarahan. Diet rendah kalori seperti daging merah dan rendah lemak memiliki hubungan dengan *amenorea*.

h. Adanya penyakit endokrin seperti diabetes, hipertiroid, serta hipertiroid yang berhubungan dengan gangguan menstruasi.

Prevalensi *amenorea* dan *oligomenorea* akan lebih tinggi pada pasien diabetes. Penyakit polystic ovarium berhubungan dengan obesitas, resistensi insulin, dan *oligomenorea*. *Amenorea* dan *oligomenorea* pada perempuan dengan penyakit polystic ovarium berhubungan dengan insensitivitas hormon insulin dan menjadikan perempuan tersebut obesitas. Hipertiroid berhubungan dengan *oligomenorea* dan lebih lanjut menjadi *amenorea*. Hipotiroid berhubungan dengan *polimenorea* dan *menorrhagia*.

d. Asupan yang di butuhkan saat menstruasi

a. Asupan energi

Asupan energi untuk remaja putri usia memuncak pada usia 12 tahun (2550 kkal) dan kemudian menurun pada usia 18 tahun 2200 kkal. Energi dibutuhkan untuk dapat mempertahankan hidup, menunjang pertumbuhan dan melakukan aktivitas fisik. Energi diperoleh dari karbohidrat, lemak, dan protein yang ada di dalam makanan (Almatsier, 2002).

b. Asupan lemak

Lemak memegang peran penting sebagai komponen struktural dan fungsional membran sel dan prekursor senyawa yang meliputi berbagai segi dari metabolisme. Lemak juga sebagai sumber asam lemak esensial yang diperlukan oleh pertumbuhan, sebagai suplai energi yang berkadar tinggi, dan sebagai pengangkut vitamin yang larut dalam lemak (Waryana, 2010).

c. Asupan protein

Protein diperlukan untuk sebagian besar proses metabolik, terutama pertumbuhan, perkembangan, dan maintenance merawat jaringan tubuh. Protein sebagai pemasok energi dapat diberikan dalam jumlah sedang tetapi sebaiknya 20-25 % dari jumlah total kalori. Kebutuhan yang direkomendasikan pada remaja berkisar 44-59 gram. Asupan protein dan lemak akan meningkat pada fase luteal (Arisman, 2008). Asupan protein hewani yang kurang akan mempengaruhi penurunan frekuensi puncak LH dan akan mengalami pemendekan fase folikuler rata-rata 3- 8 hari. Hal ini telah diteliti pada 9 orang vegetarian yang diberi diet mengandung protein hewani (daging) ternyata fase folikuler memanjang dan FSH pun meningkat (Waryana, 2010).

d. Asupan karbohidrat

Sumber terbesar energi tubuh adalah karbohidrat yang menjadi bagian dari berbagai macam struktur komponen primer diet serat. Karbohidrat disimpan sebagai glikogen atau diubah menjadi lemak tubuh. Tidak ada ketentuan tentang karbohidrat sehari untuk manusia, namun untuk memelihara kesehatan komposisi energi dari karbohidrat yang dianjurkan adalah 60 % (Sibagariang, 2010)

e. Makanan Yang Harus dihindari Saat Menstruasi

Makanan yang lebih baik dihindari saat menstruasi menurut Marni (2013) :

a. Makanan olahan.

Kurangi makanan yang gurih atau asin dan mengandung sodium. Terlalu banyak mengonsumsi sodium akan membuat kandungan ion dalam tubuh tidak seimbang.

b. Kafein.

Kafein menyebabkan jantung berdetak lebih cepat dan membuat kita lebih gelisah, sehingga dikurangi minum-minuman yang berkafein. Selain itu payudara juga akan lebih sensitif dari biasanya dan nyeri jika tersentuh apabila minum-minuman berkafein.

c. Makanan yang mengandung lemak tinggi.

Makanan berlemak dapat mempengaruhi hormon. Selama haid, hormon wanita menjadi tidak seimbang. Maka, jika makan-makanan berlemak, hormon menjadi tidak stabil dan akibatnya emosi pun juga semakin tidak stabil.

d. Makanan Mengandung Gula.

Pada saat menstruasi terkadang seorang wanita sering ingin makanan yang manis-manis. Makanan manis membuat kadar gula dalam darah meningkat. Hal tersebut dapat juga mempengaruhi hormon. Akibatnya sama dengan terlalu banyak makan makanan berlemak tinggi.

Fast Food

Menurut khasanah (2012) *fast food* merupakan makanan yang penyajiannya cepat dan biasanya mengandung karbohidrat yang tinggi, lemak yang tinggi, dan rendah serat. Konsumsi *fast food* sudah menjadi bagian dari gaya hidup pada masyarakat Indonesia, khususnya remaja. Nakata (2009) menyatakan kebiasaan makan *fast food* dapat berpengaruh pada gaya hidup dan dapat membuat gangguan siklus menstruasi.

a. Jenis-jenis Makanan Cepat Saji

Menurut Hayati (2009), secara umum produk *fast food* dapat dibedakan menjadi dua, yaitu:

1) Produk *Fast Food Western*

Fast food yang berasal dari barat sering juga disebut *fast food modern*. Makanan yang disajikan pada umumnya berupa hamburger, pizza, spageti, croissan, sushi, hot dog, fried chicken dan sejenisnya.

2) Produk *Fast Food Lokal*

Produk *fast food* lokal sering juga disebut dengan istilah *fast food tradisional* seperti warung tegal, restoran padang, warung sunda, nasi goreng, pempek.

b. Bahaya konsumsi *fast food*

Makanan *fast food* modern menjadi salah satu pemicu munculnya berbagai penyakit seperti: penyakit jantung, diabetes melitus, hipertensi dan obesitas. Lemak jenuh dan kolesterol yang terdapat dalam makanan *fast food* diketahui memperbesar risiko seseorang untuk terkena penyakit tersebut (Khasanah, 2012)

Secara lebih rinci dampak makanan *fast food* modern dapat meningkatkan risiko beberapa penyakit (Arisman, 2009) diantaranya:

1) Diabetes

Beberapa menu dalam restaurant *fast food* juga mengandung banyak gula terutama gula buatan. Gula buatan tidak baik untuk kesehatan karena dapat menyebabkan penyakit gula atau diabetes, kerusakan gigi, dan obesitas. Minuman bersoda, cake dan cookies mengandung banyak gula dan sangat sedikit vitamin & mineralnya. Minuman bersoda mengandung paling banyak gula, sedangkan kebutuhan gula dalam tubuh tidak boleh lebih dari 4 gram atau satu sendok teh sehari. Dengan hanya menikmati masakan cepat saji setidaknya satu kali dalam seminggu mengakibatkan kenaikan gula dalam darah.

2) Penyakit Jantung

The American Heart Association menganjurkan agar mengonsumsi daging tanpa lemak dan sayuran juga menghindari makanan berlemak jenuh tinggi, sodium dan kolesterol seperti burger keju dan makanan yang digoreng. Menurut *The National Institutes of Health* lemak jenuh dan kolesterol di

makanan tersebut dapat meningkatkan kolesterol dalam darah dan meningkatkan kemungkinan dengan permasalahan pada jantung.

3) Hipertensi

Sodium yang banyak terdapat dalam makanan *fast food* tidak boleh terlalu banyak dalam tubuh. Batas aman konsumsi natrium menurut Dietary Reference Intake (DRI) sodium untuk anak usia 9-13 tahun adalah 2200 mg/hr. Sodium yang banyak terdapat di *fast food*, dapat meningkatkan aliran dan tekanan darah sehingga dapat meningkatkan risiko terkena penyakit tekanan darah tinggi.

Stres

keteraturan siklus menstruasi juga berkaitan erat dengan hormon-hormon yang memicu terjadinya menstruasi. Salah satu hormon tersebut berkaitan juga dengan terjadinya stres. Stres merupakan ketidakmampuan individu dalam mengatasi ancaman yang dihadapi oleh mental, fisik, emosional, dan spiritual yang dapat mempengaruhi kesehatan fisik manusia tersebut. (Saputri, 2010). Beberapa faktor dapat yang mempengaruhi siklus menstruasi yaitu stres. Stres merupakan penyebab terjadinya gangguan menstruasi (Nurlaila, 2015). Sukhraini melakukan penelitian tentang hubungan stres dengan siklus menstruasi yang tidak teratur di Medan pada tahun 2010. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa dari 110 orang sampel yang mengalami stres, didapatkan 33 orang (30%) mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur (Sukhraini, 2010). Menurut Proverawati (2010) stres menyebabkan perubahan sistemik dalam tubuh, khususnya sistem persyarafan dalam hipotalamus melalui perubahan prolactin atau endogenousopioid yang dapat mempengaruhi elevasi kortisol basal dan menurunkan hormon *luteinizing hormone* (LH) yang menyebabkan *amenorrhea*.

Wangsa (2010) menjelaskan bahwa stres adalah suatu kondisi dimana keadaan tubuh terganggu karena tekanan psikologis. Stres itu sendiri sebenarnya tidak selalu bermakna negatif, karena itu di beberapa orang dan tempat, stres justru melahirkan situasi dinamis yang mendorong seseorang mencapai prestasi yang tinggi.

a. Tingkatan Stress

Maramis (2011) mengklasifikasikan stres menjadi tiga tingkatan yaitu:

a. Stres Ringan

Pada tingkat stres ini sering terjadi pada kehidupan sehari-hari dalam kondisi ini kita dapat membantu individu menjadi waspada dan bagaimana mencegah

berbagai kemungkinan buruk yang akan terjadi. Stres ini tidak merusak aspek fisiologik seseorang. Pada respon psikologi didapatkan merasa mampu menyelesaikan pekerjaan lebih dari biasanya, namun tanpa disadari cadangan energi semakin menipis, pada repons perilaku di dapatkan semangat kerja yang terlalu berlebihan, merasa mudah lelah dan tidak bisa santai. Situasi ini tidak akan menimbulkan penyakit kecuali jika dihadapi terus menerus.

b. Stres Sedang

Pada tingkat stres ini individu lebih memfokuskan pada hal yang penting saja dan mengesampingkan hal lain sehingga mempersempit pemikiran persepsinya. Respons fisiologis dari tingkat stres ini akan mendapatkan gangguan pada lambung dan usus misalnya maag, buang air besar tidak teratur, ketegangan pada otot, jantung berdebar-debar, gangguan pola tidur dan mulai terjadi gangguan siklus dan pola menstruasi wanita. Respon psikologis dapat berupa perasaan tidak tenang akan sesuatu hal dan emosional semakin meningkat, merasa aktivitas menjadi membosankan dan terasa lebih sulit, serta timbul perasaan ketakutan dan kecemasan yang berlebih dan tidak dapat dijelaskan apa penyebabnya. Pada respon perilaku sering merasa badan terasa akan jatuh dan serasa mau pingsan, kehilangan respon tanggap terhadap situasi, ketidakmampuan untuk melaksanakan kegiatan rutin sehari-hari, daya konsentrasi maupun daya ingat menurun. Keadaan ini bisa terjadi beberapa jam hingga beberapa hari kedepan.

c. Stres Berat

Pada tingkat stres ini, persepsi individu sangat menurun dan cenderung memusatkan perhatian pada hal-hal lain. Semua perilaku ditujukan untuk mengurangi stres. Individu tersebut mencoba memusatkan perhatian pada lahan lain dan memerlukan banyak pengarahan. Pada tingkat stres ini juga mempegaruhi aspek fisiologik yang didapatkan seperti, gangguan sistem pencernaan semakin berat, ketidakteraturan pada siklus menstruasi, jantung berdebar-debar semakin keras, sesak napas dan seujur tubuh terasa gemetar. Pada respon psikologis akan didapatkan beberapa masalah yaitu seperti merasa kelelahan fisik.

b. Faktor-Faktor Penyebab Stres

Menurut Arikunto (2013) ada beberapa factor yang mempengaruhi stres, yaitu :

a. Lingkungan

Munculnya stress di karenakan adanya suatu stimulus yang membuat semakin berat dan berkepanjangan sehingga individu tidak lagi bisa menghadapinya. Ada tiga tipe konflik yaitu, mendekat-mendekat (*approach-approach*), menghindar-menghindar (*avoidance-avoidance*) dan mendekat-menghindar (*approach-avoidance*). Frustrasi terjadi pada saat individu tidak dapat mencapai dan memenuhi tujuan yang di inginkan. Stres akan muncul akibat kejadian besar dalam hidup ataupun gangguan sehari-hari dalam kehidupan individu.

b. Kognitif

Stress pada individu tergantung bagaimana mereka membuat penilaian secara kognitif dan menginterpretasikan suatu kejadian. Penilaian kognitif adalah sebutan yang digunakan untuk menggambarkan interpretasi dari individu terhadap kejadian-kejadian dalam hidup mereka sebagai suatu yang berbahaya, mengancam, atau menantang (penilaian primer) dan keyakinan mereka apakah mereka memiliki kemampuan untuk menghadapi suatu kejadian dengan efektif (penilaian sekunder).

c. Kepribadian

Penilaian strategi mengatasi masalah yang digunakan individu dipengaruhi oleh karakteristik kepribadian seperti kepribadian optimistis dan pesimistis. Individu yang memiliki kepribadian optimistis akan lebih menggunakan strategi mengatasi masalah yang berorientasi pada masalah yang di hadapi. Individu yang memiliki rasa optimistis yang tinggi lebih mensosialisasikan dengan penggunaan metode yang efektif. Sebaliknya, individu yang pesimistis cenderung bereaksi dengan perasaan negatif terhadap situasi yang menengah dengan cara menjauhkan diri dari masalah dan cenderung menyalahkan diri sendiri.

d. Sosial-Budaya

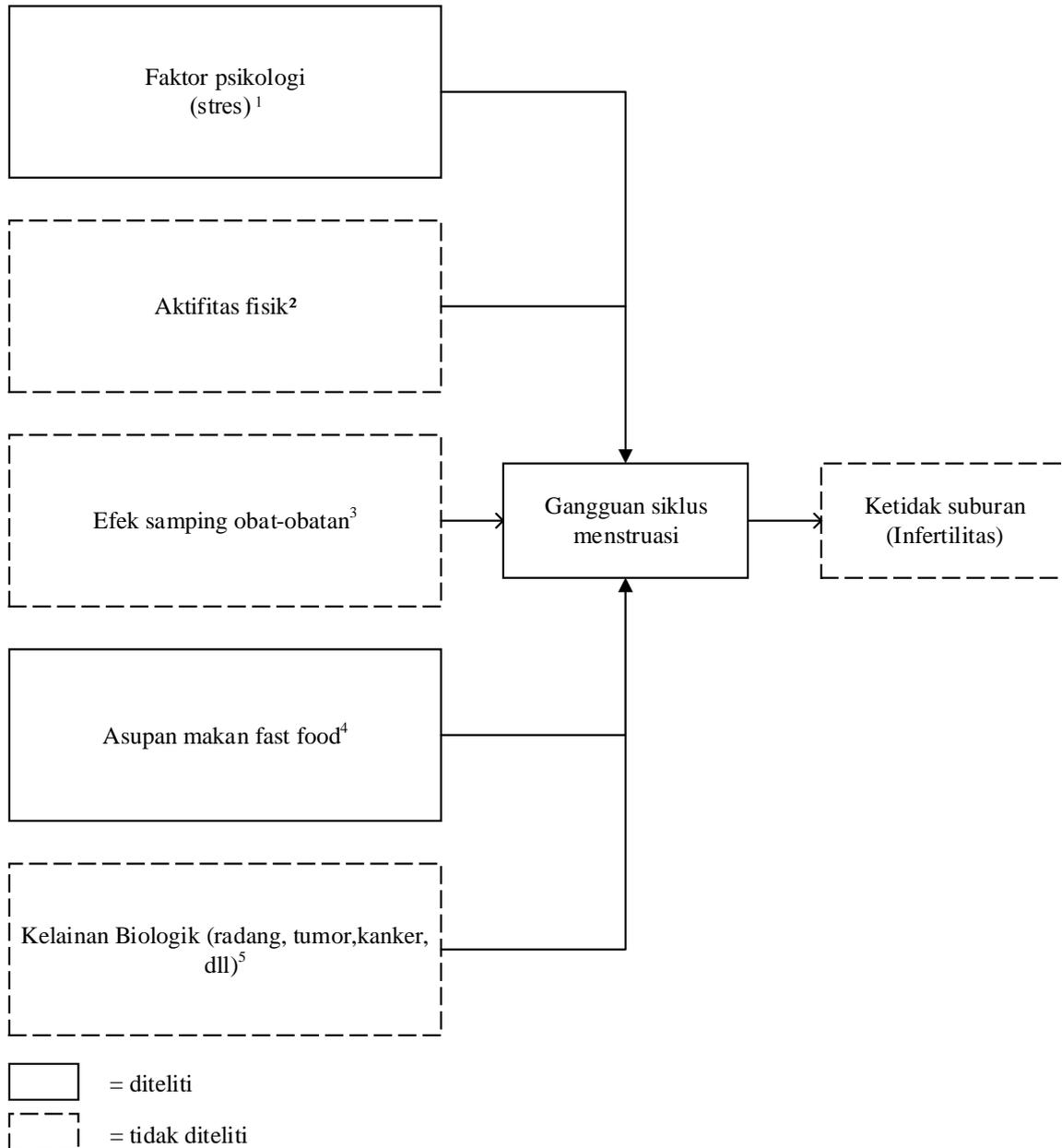
Akulturası mengarah kepada perubahan kebudayaan yang merupakan akibat dari kontak yang sifatnya terus menerus antara dua kelompok kebudayaan yang berbeda. Stres akulturası adalah konsekuensi negatif dari akulturası. Anggota kelompok etnis minoritas sepanjang sejarah telah mengalami sikap permusuhan, prasangka, dan ketiadaan dukungan yang efektif selama krisis,

yang menyebabkan pengucilan, isolasi sosial dan meningkatnya stres. Keadaan ekonomi merupakan stresor yang kuat dalam kehidupan manusia.

c. pengukuran tingkat stres

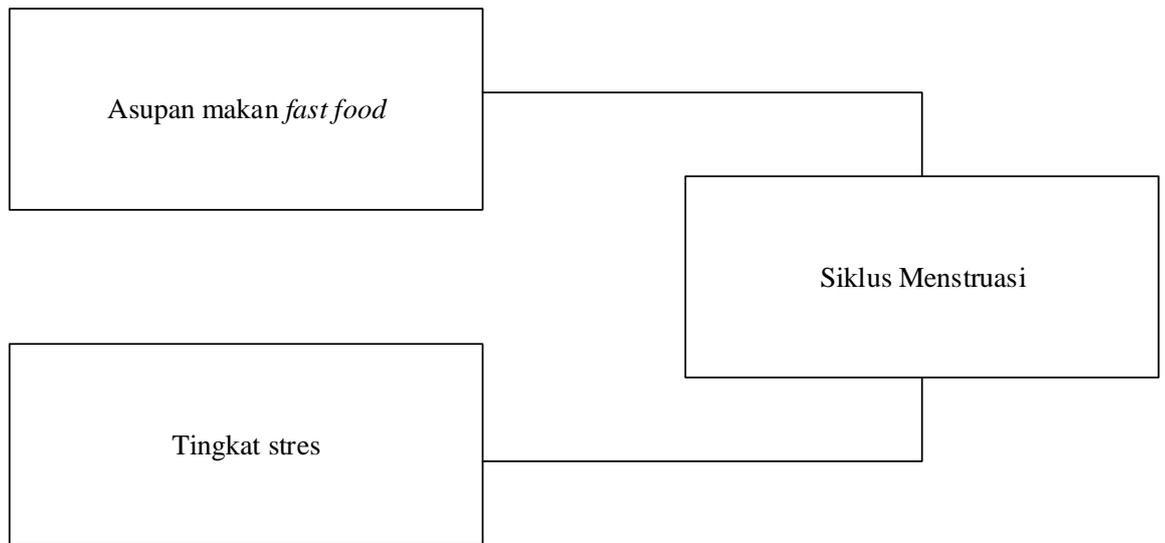
ada banyak cara pengukuran tingkat stres individu, khususnya pada remaja yang berupa kuisioner, salah satu cara pengukurannya adalah menggunakan lembar evaluasi *Perceived Stress Scale*. Metode ini berfungsi untuk mengetahui tingkat stres seseorang. Metode ini sesuai di gunakan pada kelompok sasaran masyarakat dan anak usia sekolah. Dalam lembar evaluasi terdapat pertanyaan yang menggambarkan keadaan seseorang dalam satu bulan terakhir. Pada kuisioner ini terdapat skala dimana sebagai indicator klasifikasi pembagian tingkat stres.

B. Kerangka Teori



Sumber : Sukhraini (2010)¹, Nakata (2009)⁴, Proverawati (2009)³, Suciati (2015)², Kusmiran (2011)⁵.

C. Kerangka Konsep



D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan dugaan sementara suatu penelitian (Nursalam, 2013). Hipotesis adalah jawaban sementara dari rumusan masalah atau suatu asumsi tentang hubungan dua atau lebih variabel yang diharapkan bisa menjawab suatu pertanyaan dalam penelitian.

- a. Terdapat hubungan antara kebiasaan konsumsi *fast food* pada remaja putri terhadap siklus menstruasi di SMAN 12 kota Bekasi.
- b. Terdapat hubungan antara tingkat stres pada remaja putri terhadap siklus menstruasi di SMAN 12 kota Bekasi.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* untuk mengetahui hubungan kebiasaan makan *fast food* dan tingkat stress terhadap siklus menstruasi pada siswi SMAN 12 Kota Bekasi. Desain *cross sectional* adalah penelitian *non eksperimental* untuk mempelajari dinamika korelasi antara faktor-faktor resiko dengan efek, dan menggunakan cara pendekatan obsevasi atau pengumpulan data sekaligus pada waktu yang sama (notoatmodjo, 2010).

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini di lakukan di SMAN 12 Kota Bekasi yang berlokasi di Jalan Raya I Gusti Ngurah Rai, RT.008/RW.010, Kranji, Kec. Bekasi Barat, Kota Bekasi, Jawa Barat 17135. Waktu penelitian di laksanakan pada bulan Desember 2020 – Januari 2021.

C. Populasi dan sampel

1. Populasi

Populasi adalah seluruh objek penelitian (Notoatmodjo, 2012). Populasi dalam penelitian ini adalah siswi kelas X di SMAN 12 Kota Bekasi .

2. Sampel

Sampel merupakan sebagian atau wakil yang di teliti di anggap mewakili seluruh populasi yang diteliti (Notoatmodjo, 2012) Teknik pengambilan sampel ini menggunakan metode *simple random sampling*. *Simple random sampling* adalah teknik pengambilan sampel dari anggota populasi yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi (Sugiyono, 2011)

Adapun kriteria sampel. Kriteria sampel adalah karakteristik umum subyek penelitian dari suatu populasi target yang terjangkau yang akan diteliti (Nursalam, 2013)

a. Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi merupakan kriteria dimana subyek penelitian dapat mewakili sampel yang memenuhi syarat sebagai sampel (Nursalam, 2013 : 92). Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah :

- Siswi yang sudah mengalami menstruasi
- Siswi yang bersedia menjadi responden
- Siswi yang sedang tidak hamil

b. Kriteria eksklusi

Kriteria eksklusi adalah menghilangkan atau mengeluarkan subyek yang tidak memenuhi kriteria inklusi dari studi karena berbagai sebab (Nursalam, 2013 : 92).

Kriteria eksklusi di dalam penelitian ini adalah :

- Siswi yang sedang menjalani diet penurunan berat badan

Jumlah sampel minimum yang digunakan untuk penelitian ini dihitung menggunakan uji hipotesis beda dua proporsi (Lameshow, 1990). Untuk mengatasi data yang hilang atau kesalahan, responden penelitian ditambah 10%. Dibawah ini merupakan cara perhitungan dengan menggunakan uji hipotesis beda proporsi sebagai berikut:

$$n = \frac{\left(z_{1-\alpha/2} \sqrt{2\bar{P}(1-\bar{P})} + z_{1-\beta} \sqrt{P_1(1-P_1) + P_2(1-P_2)} \right)^2}{(P_1 - P_2)^2}$$

Keterangan:

n : Besar sampel yang diharapkan

$Z_{1-\alpha/2}$: Nilai Z pada derajat kemaknaan $\alpha = 5\%$ (1,96)

$Z_{1-\beta}$: Nilai Z pada kekuatan uji $\beta = 80\%$ (0,84)

\bar{P} : Proporsi rata-rata $(p_1+p_2)/2$

P_1 : Proporsi kelompok

P_2 : Proporsi kelompok 2

Konsumsi *fast food*

P_1 : proporsi siklus menstruasi tidak normal dengan konsumsi *fast food* sering

P_2 : proporsi siklus menstruasi normal dengan konsumsi *fast food* jarang

$$n = \frac{\left(1,96 \sqrt{2(0,63(1-0,63))} + 0,84 \sqrt{0,26(1-0,26) + 1(1-1)} \right)^2}{(0,26 - 1)^2}$$

$n = 10$ responden

min. sampel = $10 \times 2 + 10\% = 22$ responden

(Lili,2018)

Tingkat stres

P1 : proporsi terpengaruh tingkat stres dengan siklus menstruasi

P2 : proporsi tidak terpengaruh tingkat stres dengan siklus menstruasi

$$n = \frac{(1,96\sqrt{2 \cdot 0,713(1-0,713) + 0,84\sqrt{0,533(1-0,533) + 0,893(1-0,893)}})^2}{(0,533 - 0,893)^2}$$

n = 24 responden

min. sampel = 24 x 2 + 10% = 53 responden

(Sri Hazanah, 2013)

Tabel 3.1 Besar minimal sampel berdasarkan penelitian sebelumnya :

Variabel Dependen	Variabel Independen	P1	P2	N	2n	Sumber
Siklus Menstruasi	Asupan <i>Fast Food</i>	0,26	1	10	20	Lili. 2018
Siklus Menstruasi	Tingkat Stres	0,53	0,89	24	48	Sri Hazanah. 2013

Berdasarkan hasil di atas maka di dapat besar sampel nya yaitu 24 responden. Kemudian di kali dua menjadi 48 responden, dan di tambah 10% menjadi 53 responden.

E. Variable Penelitian

Penelitian ini terdiri dari variable bebas dan variable terikat. Yaitu :

a. Variable terikat (dependen)

Variable terikat pada penelitian ini adalah siklus menstruasi

b. Variable bebas (independent)

Variable bebas pada penelitian ini adalah kebiasaan konsumsi *fast food* dan tingkat stres.

F. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah pedoman bagi peneliti untuk mengukur variable penelitian sehingga memudahkan pengumpulan data dan menghindari perbedaan interpretasi serta membatasi ruang lingkup variable (Notoadmojo, 2012),

No	Variabel	Definisi	Cara Ukur Variable	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
1	Konsumsi <i>fast food</i>	<i>Fast food</i> adalah makan cepat saji yang pengolahannya dan penyajiannya dilakukan serba cepat	Pengisian kuisisioner secara mandiri	Kuisisioner FFQ	Kategori frekuensi <i>fast food</i> dibagi menjadi 2 yaitu : 1. sering, jika 67-100% 2. jarang, jika 0-66% (Suji, 2019)	Ordinal
2	Stres	Stres adalah gangguan atau kekacauan mental dan emosional yang di sebabkan oleh faktor luar.		Kuisisioner <i>perceived stress scale</i> (PSS-10) via google form yang terdiri dari 10 pertanyaan. Penilaian skor antara 0-4 yang artinya : 0: tidak pernah	1) Stress ringan : skor 1-14 2) Stres berat : > 14 (Mega, 2018)	Ordinal

				1: hampir tidak pernah 2: kadang-kadang 3: cukup sering 4: sangat sering		
3	Siklus menstruasi	siklus menstruasi adalah jarak antara tanggal mulainya menstruasi yang lalu dan mulai menstruasi berikutnya		Kuisisioner secara daring	Skor : 1. Siklus menstruasi 28-35 hari = 1 2. Siklus menstruasi <28 hari atau >35 hari = 0 Kategori : - normal apabila siklus menstruasinya 28-35 hari - tidak normal apabila siklus menstruasinya <28 hari atau >35 hari (Eni, 2018)	Nominal

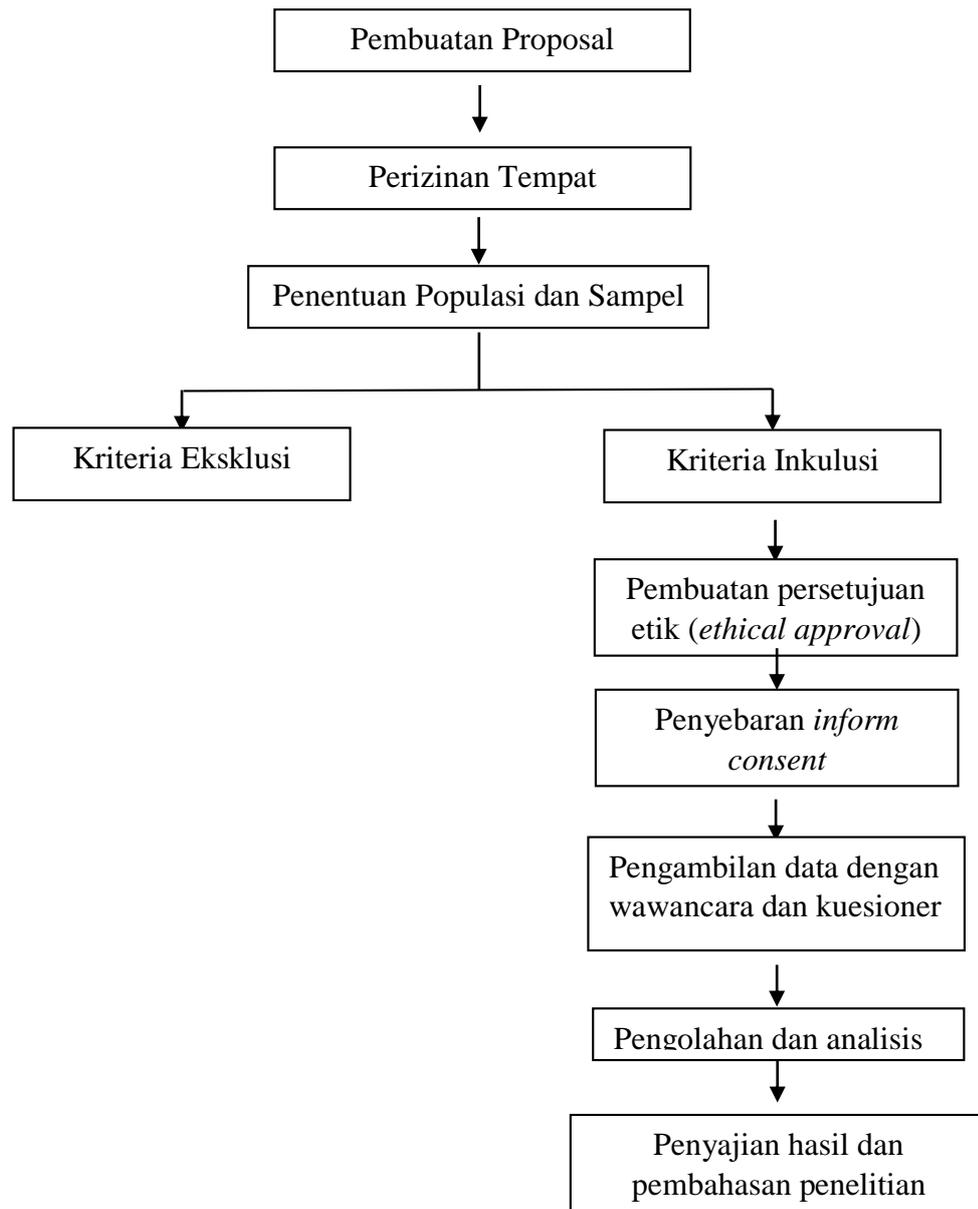
G. Instrument Penelitian

Dalam penelitian ini ada pun alat dan instrument penelitian yang di gunakan dalam penelitian ini adalah :

- a. Form identitas

- b. Kuisisioner
- Bagian pertama kuisisioner siklus menstruasi yang digunakan untuk untuk mengetahui bagaimana siklus menstruasi yang dialami mahasiswa yang akan diteliti. Siklus menstruasi dibagi menjadi dua kategori yaitu dikatakan normal jika siklus menstruasi 28-35 hari dan dikatakan tidak normal jika siklus menstruasi <28 hari dan >35 hari.
 - Bagian kedua kuisisioner tingkat stress yang bertujuan untuk menggambarkan bagaimana tingkat stress yang dialami mahasiswa. Pengukurannya menggunakan kuisisioner *perceived stress scale* (PSS-10).
- c. Form FFQ untuk mengetahui frekuensi konsumsi kebiasaan makan *fast food*.

H. Alur Penelitian



Gambar 3. Alur Penelitian

I. Pengolahan dan Analisa Data

a. Pengolahan

- *Editing* (Penyuntingan Data)

Kuesioner yang telah dikumpulkan diperiksa kelengkapannya. Jika terdapat data yang belum lengkap, responden diminta melengkapi kembali kuesioner tersebut.

- *Checking* (pemeriksaan)

Pemeriksaan selanjutnya dilakukan pada saat akan melakukan entry data. Jika masih terdapat data yang kurang atau tidak tepat, maka dilakukan klarifikasi kembali melalui telepon, pesan singkat atau email.

- *Coding* (Pemberian Kode)

Proses coding dilakukan dengan program statistik. Coding adalah proses pengkategorian data dan memberi kode huruf ke dalam bentuk angka atau angka ke angka yang berguna untuk mempermudah dalam menganalisis data. Pengkategorian data sebagai berikut :

1. Variabel Dependen :

Siklus menstruasi, di beri kode 1 = jika siklus menstruasi 28-35 hari, kode 2 = jika siklus menstruasi < 28 hari dan > 35 hari (Eni, 2018).

2. Variable Independen

a) Konsumsi *fast food*, di beri kode 1 = jika konsumsi *fast food* jarang 0-66%, kode 2 = jika konsumsi *fast food* sering 67% - 100% (Suji, 2019)

b) Tingkat stress, di beri kode 1 = jika skor 0-14, dan di beri kode 2 jika skor >14 (Mega, 2018).

- *Entry* (Pemasukan data)

Data yang telah lengkap selanjutnya dimasukkan ke dalam program statistic analisa data dengan cara disalin-tempel (*copy-paste*). Data yang dimasukkan berupa frekuensi konsumsi *fast food*, tingkat stres, dan siklus menstruasi.

- *Cleaning* (Pembersihan Data)

Tahap ini merupakan pengecekan ulang untuk memastikan apakah ada kesalahan atau tidak (*cleaning*). Jika ditemukan kesalahan, dilakukan lagi klarifikasi dengan kuesioner atau kesalahan pada saat perhitungan. Setelah data dipastikan benar dan lengkap, analisis data dilakukan.

b. Analisa Data

a. Analisis Univariat

Analisis data dilakukan untuk melihat tabel distribusi frekuensi dan persentase dari kebiasaan konsumsi *fast food*, tingkat stres dan siklus menstruasi.

b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara variable terikat dan bebas. Analisis data yang digunakan adalah dengan *uji Chi Square*.

J. Etika Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan mempertimbangkan prodesur etika penelitian. Komponen etika penelitian tersebut diantaranya bersifat sukarela, menjaga kerahasiaan data, memberikan penjelasan kepada responden sebelum penelitian berlangsung, dan memberikan manfaat kepada responden. Kesediaan responden menjadi subjek penelitian diwujudkan melalui penandatanganan informed consent. Setelah penelitian dilakukan, responden diberikan reward sebagai ucapan terimakasih. Komponen etika penelitian diajukan ke komisi etik penelitian Universitas Muhamadiyah Prof. Dr. Hamka untuk memastikan bahwa penelitian ini layak dilakukan dengan memperhatikan etika penelitian. Dengan nomor persetujuan etika penelitian : 03/20.12/0737.

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Gambaran Umum

Pada bab ini diuraikan hasil penelitian tentang “Hubungan konsumsi *fast food* dan stres terhadap siklus menstruasi pada siswi SMAN 12 Kota Bekasi” pada tanggal 13 Januari 2021 dengan responden 66 orang remaja putri. Hasil penelitian ini dikelompokkan menjadi 3 bagian yaitu gambaran tempat penelitian, analisis univariat, dan analisis bivariat. Penelitian ini dilakukan di SMAN 12 Kota Bekasi. SMAN 12 Kota Bekasi merupakan sekolah yang berlokasi di Jalan Raya I Gusti Ngurah Rai, RT.008/RW.010, Kranji, Kec. Bekasi Barat, Kota Bekasi, Jawa Barat 17135. SMAN 12 Kota Bekasi memiliki 3 jurusan yaitu IPA, IPS, dan Bahasa, untuk setiap kelas X, XI, XII ada 5 kelas jurusan IPA, 4 kelas jurusan IPS, dan 1 kelas untuk Bahasa. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari 2021. Hasil penelitian ini diperoleh melalui pengumpulan data angket mengenai frekuensi konsumsi *fast food*, tingkat stres dan siklus menstruasi yang dilakukan secara daring. Hasil penyebaran instrumen akan dijadikan sebagai analisis data untuk mengetahui korelasi antara frekuensi konsumsi *fast food* dan tingkat stres dengan siklus menstruasi.

B. Analisa Univariat

Pada analisis univariat ini di lakukan untuk mengetahui sebaran data konsumsi *fastfood*, tingkat stress dan siklus menstruasi.

Tabel 4.1 Siklus Menstruasi

Siklus Menstruasi	N	%
Normal	28	42,4
Tidak Normal	38	57,6
Total	66	100

Tabel 4.1 menunjukkan bahwa data siklus menstruasi paling banyak adalah tidak normal yaitu sebanyak 38 responden atau 57,6 % dari total 66 responden. selain itu, responden yang mengalami siklus menstruasi normal yaitu sebanyak 28 responden atau 42,4%.

Tabel 4.2 Tingkat Stres

Tingkat Stres	N	%
Stres Ringan	13	19,7
Stres Berat	53	80,3
Total	66	100

Berdasarkan tabel 4.2 diatas, hasil yang di dapat sebanyak 80,3% responden mengalami stres berat, dan 19,7% mengalami stres ringan.

Tabel 4.3 Konsumsi *Fast food*

Konsumsi <i>Fast Food</i>	N	%
Jarang	24	36,4
Sering	42	63,6
Total	66	100

Sebaran konsumsi *fast food* pada siswi kelas X dan XI menunjukkan bahwa 24 responden (36,4%) dikategori jarang. Selain itu, terdapat 42 responden (63,6%) termasuk kedalam kategori sering.

C. Analisis Bivariat

Analisis bivariat ini merupakan analisis yang di lakukan untuk mengetahui hubungan antara 2 variabel yang di teliti (konsumsi *fast food* dan stres) dengan siklus menstruasi pada siswi SMAN 12 Kota Bekasi.

Tabel 4.4 Hubungan Konsumsi *Fast Food* dengan Siklus Menstruasi

Konsumsi <i>Fast Food</i>	Siklus Menstruasi				Total		OR (95% CI)	p-value
	Tidak Normal		Normal					
	N	%	N	%	N	%		
Sering	30	71,4	12	28,6	42	100	5.000	0.003
Jarang	8	33,3	16	66,7	24	100	(1.696 – 14.737)	
Total	38	57,6	28	42,4	66	100		

N = 66 : uji chi square ; signifikan jika $p < 0,05$

**persentase di tampilkan dalam persen baris*

Berdasarkan tabel hasil di atas menunjukkan hasil analisis hubungan antara konsumsi *fast food* dengan siklus menstruasi diketahui bahwa dari 30 responden (71,4%) yang sering mengkonsumsi *fast food* mengalami siklus menstruasi tidak normal. untuk yang konsumsi *fast food* sering dan memiliki siklus menstruasi normal sebanyak 12 responden (28,6%), sedangkan responden dengan konsumsi *fast food* jarang terdapat 16 responden (66,7%) yang memiliki siklus menstruasi normal. untuk konsumsi *fast food* jarang dan memiliki siklus menstruasi tidak normal terdapat 8 responden (33,3%). Hasil uji statistik mendapatkan nilai $p\text{-value} = 0.003$ yang dimana artinya ada hubungan yang signifikan antara konsumsi *fast food* dengan siklus menstruasi. Dengan nilai OR (95% CI) sebesar 5.0 yang berarti siswi dengan konsumsi *fast food* sering beresiko 5 kali lebih besar memiliki siklus menstruasi yang tidak normal dibanding dengan siklus menstruasi normal.

Tabel 4.4 Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi

Tingkat Stres	Siklus Menstruasi				Total		OR (95% CI)	p-value
	Tidak Normal		Normal					
	N	%	N	%	N	%		
Stres tinggi	38	66	18	34	53	100	6,481 (1,583 – 26,545)	0,005
Stres rendah	3	23,1	10	76,9	13	100		
Total	41	42,4	28	57,6	66	100		

N = 66 : uji chi square ; signifikan jika $p < 0,05$

**persentase di tampilkan dalam persen baris*

Berdasarkan table 4.4 dari hasil hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi dapat diketahui bahwa diantara responden dengan tingkat stres tinggi terdapat 38 responden (66%) yang memiliki siklus menstruasi yang tidak normal. Untuk tingkat stres tinggi dengan siklus menstruasi normal sebanyak 18 responden (34%). Sementara itu, 10 responden (76,9%) dengan tingkat stres rendah memiliki siklus menstruasi normal. Untuk tingkat stres rendah dengan siklus menstruasi tidak normal terdapat 3 responden (23,1%). Hasil uji *chi-square* menghasilkan *p-value* = 0,005 maka ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada siswi SMAN 12 Kota Bekasi. Dari hasil analisis di peroleh nilai OR (95% CI) adalah 6,4 yang berarti bahwa siswi dengan tingkat stres tinggi beresiko 6,4 kali lebih besar memiliki siklus menstruasi tidak normal dibanding dengan yang memiliki siklus menstruasi normal.

BAB V

PEMBAHASAN

A. Analisis Univariat

a. Konsumsi *Fast Food*

Berdasarkan hasil penelitian pada siswi SMAN 12 Kota Bekasi didapatkan sebagian besar responden memiliki kategori konsumsi *fast food* yang sering sebanyak 63,6%. Sedangkan responden yang memiliki kategori konsumsi *fast food* jarang sebanyak 36,4%. Hal ini sejalan dengan Nilsen (2008) menunjukkan bahwa sebesar 69% orang Indonesia mengkonsumsi *fast food*. Penelitian Astuti (2014) juga menunjukkan bahwa yang paling banyak mengkonsumsi *fast food* adalah dari kalangan remaja.

Fast food banyak di gemari kalangan remaja dikarenakan mudah didapatkan dan praktis. Hal ini sejalan dengan teori Daulay (2014) 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. Disadari atau tidak, perkembangan zaman akan merubah gaya hidup (*lifestyle*), pola hidup (*life term*) dan kebutuhan (*needs*). Selain itu pada penelitian Kristianti (2009) menemukan bahwa karena kesibukan orang tua terutama ibu yang tidak sempat menyiapkan makanan di rumah, remaja cenderung makan makanan siap saji, oleh karena itu makanan siap saji menjadi salah satu alternatif. Kondisi sosial ekonomi dan kepraktisan untuk menyediakan makanan dan waktu. saat ini, inilah alasan yang mempengaruhi pertumbuhan konsumsi *fast food*. Menurut (Lediana, 2016) *fast food* yang dimaksud mengacu pada makanan yang dapat diperoleh dan disajikan dalam waktu yang singkat, seperti ayam goreng, hamburger, dan pizza.

Remaja memiliki pola makan tidak teratur dan berisiko mengalami masalah gizi. Kebiasaan pola makan remaja saat ini, seperti tidak melakukan sarapan pagi, makan tidak teratur, sering mengkonsumsi *fast food*, dan jarang makan sayur atau buah. Hal tersebut dapat mengakibatkan asupan makanan yang tidak memenuhi kebutuhan dan keseimbangan gizi yang dapat mengakibatkan terjadinya gizi kurang atau gizi lebih (Irianto, 2014).

b. Tingkat Stres

Berdasarkan tabel 4.2 di ketahui bahwa responden yang memiliki tingkat stres ringan sejumlah 13 responden (19,7%) dan yang memiliki tingkat stres tinggi sebanyak 53 responden (80,3%). Berdasarkan survei peneliti, menurut data umum, responden berusia 66 siswa (100%) berusia 15-17 tahun. Usia sangat erat kaitannya dengan kemampuan seseorang terhadap stres. Selama masa ini remaja sangat beresiko terhadap stres, dan emosinya sangat kuat, tetapi dari awal pubertas (remaja awal) hingga akhir masa pubertas (remaja akhir) terjadi perubahan perilaku emosinya yang membaik, dan dapat mengendalikan stres dengan lebih baik, sehingga dapat mencegah stres yang berkelanjutan. Hal tersebut sesuai dengan teori (Sa'id, 2015). Pada saat remaja mereka telah mengalami banyak perubahan kognitif, emosional, dan sosial, mereka dapat berfikir lebih kompleks, sehingga mereka dapat mengontrol terjadinya stres dan mencegah stres yang berkepanjangan.

Terjadinya perubahan besar seperti itu umumnya membingungkan remaja yang pernah mengalami perubahan tersebut. Karenanya, remaja rentan terhadap stres karena mengalami banyak perubahan pada dirinya. Selain itu, remaja merupakan tahap awal dari masa dewasa, oleh karena itu remaja dituntut untuk melakukan tugas-tugas perkembangannya dengan benar dan menjalankan peran baru menuju masa dewasa. Tuntutan ini biasanya membingungkan remaja karena masih dalam tahap adaptasi dan mencari identitas atau jati diri (Widyastuti, 2009). Pada siswi di SMAN 12 Kota Bekasi sebagian besar mengalami stress tingkat tinggi (berat) dikarenakan pembelajaran daring yang mulai membosankan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa metode pengajaran tenaga pengajar mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap tingkat stres (Agustin dkk. 2018). Octaria (2019) juga mengemukakan bahwa kebutuhan untuk menguasai berbagai ilmu dan keterampilan dalam waktu yang terbatas dapat menimbulkan stres pada siswa. Tingkat stres ini terkait dengan kehidupan sehari-hari seperti tugas, ujian, kurangnya waktu luang, dan tekanan akademik yang penuh persaingan dalam lingkungan sehari-hari juga menjadi penyebab stres (Sohail, 2013).

c. Siklus Menstruasi

Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat dilihat dari 66 orang siswi kelas X – IX SMAN 12 Kota Bekasi yang mengalami siklus menstruasi yang teratur sebanyak normal yaitu sebanyak 28 responden atau 42,4%. Selain itu sebanyak 38 responden atau 57,6 % dari total 66 responden mengalami siklus menstruasi tidak normal.

Siklus menstruasi yang teratur adalah rangkaian siklus menstruasi yang saling mempengaruhi, yang terjadi pada saat yang sama ketika perdarahan *uterus* periodik dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi secara berkala karena pelepasan *endometrium uterus*. Perbedaan lamanya siklus menstruasi antar wanita biasanya disebabkan oleh ketidakseimbangan hormon estrogen, progesteron, LH dan FSH yang disebabkan oleh penyakit, status gizi, konsumsi *fast food* maupun stres (Devirahma 2012).

Menurut penelitian Kusmiran (2013) faktor risiko gangguan menstruasi adalah berat badan, aktivitas fisik, stres, pola makan, paparan lingkungan dan kondisi kerja, interaksi sosial dan lingkungan, dan gangguan endokrin. Selain status gizi, masih banyak faktor lain yang mempengaruhi siklus menstruasi, namun karena keterbatasan metode pengukuran dan alokasi waktu, penelitian ini tidak mengungkap semua faktor secara rinci.

B. Analisis Bivariat

a. Hubungan Konsumsi *Fast Food* dengan Siklus Menstruasi siswi SMAN 12 Kota Bekasi.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan hasil analisis hubungan antara konsumsi *fast food* dengan siklus menstruasi diketahui bahwa dari 30 responden (71,4%) yang sering mengkonsumsi *fast food* mengalami siklus menstruasi tidak normal. Untuk yang konsumsi *fast food* sering dan memiliki siklus menstruasi normal sebanyak 12 responden (28,6%). Sedangkan responden dengan konsumsi *fast food* jarang terdapat 16 responden (66,7%) yang memiliki siklus menstruasi normal. Untuk konsumsi *fast food* jarang dan memiliki siklus menstruasi tidak normal terdapat 8 responden (33,3%). Hasil uji statistik mendapatkan nilai *p-value* = 0.003 yang dimana artinya ada hubungan yang signifikan antara konsumsi *fast food* dengan siklus menstruasi pada siswi SMAN 12 Bekasi.

Menurut Kusmiran (2011), menstruasi adalah perdarahan yang berasal dari *uterus* yang disebabkan pelepasan *endometrium* akibat hormon ovarium (estrogen dan progesteron) mengalami penurunan, Adriany (2016) menjelaskan bahwa menstruasi merupakan kondisi yang normal dan setiap wanita dalam keadaan yang normal kesehatannya. Namun saat menstruasi, mungkin ada banyak hal yang membuat diri kita atau keluarga khawatir. Meski tidak semua wanita akan mengalami kondisi yang sama.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lili, (2018) dengan judul hubungan konsumsi *fast food* dengan siklus menstruasi pada siswi kelas X yayasan perguruan panca Medan tahun 2018, bahwa adanya korelasi antara konsumsi *fast food* dengan siklus menstruasi dimana dari 64 responden (95.5%) yang sering mengonsumsi *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. Hal ini disebabkan karena kurangnya pengetahuan siswi ataupun remaja tentang kandungan *fast food*. Beberapa kandungan yang tidak baik untuk kualitas kecukupan nutrisi bagi kesehatan remaja putri. Kandungan makanan siap saji yang berlebihan tidak baik untuk kesehatan remaja putri.

Penelitian ini sejalan juga dengan penelitian yang berjudul “Hubungan Konsumsi *Fast Food* Remaja dengan Siklus Menstruasi” yang dilakukan oleh Sri Wahyuni di AKBID Muhammadiyah Aceh Tahun 2013. Ada remaja putri yang sering mengonsumsi makanan cepat saji ini dan mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur, ini karena kandungan makanan tersebut akan mempengaruhi fungsi beberapa enzim yang dibutuhkan untuk hormon pertumbuhan dalam tubuh. tetapi, sebagian remaja sering makan *fast food*, namun siklus menstruasinya teratur. Hal tersebut dapat terjadi karena para remaja putri tersebut mungkin masih bisa menyeimbangkan konsumsi antara makanan *fast food* dan makanan sehat, selain itu ditambah dengan adanya aktivitas rutin seperti olahraga.

Fast food dalam penelitian ini berpengaruh secara eksternal terhadap siklus menstruasi. *Fast food* adalah makanan yang mempunyai nilai gizi rendah. Zat gizi mempunyai nilai yang sangat penting, yaitu untuk

memelihara proses tubuh dalam pertumbuhan dan perkembangan yang sehat, terutama bagi remaja yang masih dalam pertumbuhan. Keadaan gizi remaja putri dapat berpengaruh terhadap pertumbuhan fisik termasuk siklus menstruasi. Dengan demikian perbedaan siklus haid sangat ditentukan berdasarkan keadaan status gizi. Semakin bagus status gizinya, maka akan semakin cepat usia *menarche*. Kebiasaan remaja untuk makan tidak teratur juga berpengaruh, seperti tidak sarapan, mengonsumsi *fast food*, dan melakukan diet yang tidak terkendali.

b. Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi siswi SMAN 12 Kota Bekasi.

Dari hasil di atas dapat diketahui bahwa diantara responden dengan tingkat stres tinggi terdapat 38 responden (66%) yang memiliki siklus menstruasi yang tidak normal. Untuk tingkat stres tinggi dengan siklus menstruasi normal sebanyak 18 responden (34%). Sementara itu, 10 responden (76,9%) dengan tingkat stres rendah memiliki siklus menstruasi normal. Untuk tingkat stress rendah dengan siklus menstruasi tidak normal terdapat 3 responden (23,1%). Hasil uji *chi-square* menghasilkan *p-value* = 0,005 maka ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada siswi SMAN 12 Kota Bekasi.

Berdasarkan hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Debora (2014) dengan judul “hubungan tingkat stress terhadap siklus menstruasi pada remaja SMA di lingkungan Deli 2014” yang menyatakan bahwa ada hubungan yang sangat signifikan diantara tingkat stress dengan siklus menstruasi, dari 40 responden yang mengalami stress berat dan siklus menstruasi tidak normal sebesar 60%.

Berdasarkan hasil penelitian ini, sejalan dengan penelitian Sekar Pinasti (2012), “Hubungan Tingkat Stres Siswa Kelas II di SMAN 1 Kendal dengan Siklus Menstruasi”, nilai $p: 0,012$ ($p < 0,05$).) menunjukkan tingkat stres dan siklus menstruasi. Ada hubungan antara, semakin tinggi tingkat stres, semakin tinggi kemungkinan gangguan siklus menstruasi. Dalam kondisi stres, amigdala di sistem limbik diaktifkan. Sistem ini merangsang hipotalamus untuk melepaskan hormon yang disebut *corticotrofik realising hormone* (CRH). Hormon secara langsung

menghambat sekresi GnRH di hipotalamus di nukleus arkuata, dan proses ini terjadi dengan menambahkan sekresi opioid endogen. Kadar CRH yang meningkat merangsang pelepasan *hormon endorfin* dan *kortikotropin* ke dalam darah. Hormon-hormon ini secara langsung menyebabkan penurunan kadar GnRH, dan stres dapat menyebabkan gangguan siklus menstruasi.

Stres merupakan faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi, pada keadaan stres yang di sebabkan oleh stresor terjadi pengaktifan HPA aksis, mengakibatkan *hipotalamus* menyekresikan (*Corticotropic Releasing Hormone*) CRH. CRH ini mempunyai pengaruh negatif yaitu menghambat sekresi GnRH *hipotalamus* dari tempat produksinya di *nucleus arkuata*, ketidakseimbangan CRH memiliki pengaruh terhadap penekanan fungsi reproduksi wanita sewaktu stres. Sekresi CRH ini akan merangsang pelepasan (*Adenocorticotropnc Hormon*) ACTH oleh hipofisis anterior yang selanjutnya ACTH akan merangsang kelenjar adrenal untuk menyekresikan kortisol. Kortisol berperan dalam menghambat sekresi LH oleh pusat aktivitas otak dengan cara menghambat respon hipofisis anterior terhadap GnRH (Breen dan Karsch, 2004).

c. Keterbatasan Penelitian

Adapun keterbatasan penelitian ini diantaranya adalah :

1. Kuisisioner yang di gunakan adalah kuisisioner dengan pertanyaan tertutup.
2. Selain itu pengisian FFQ yang memerlukan daya ingat remaja ketika mengkonsumsi makanan dalam frekuensi perhari, perminggu dan perbulan.
3. Adapun keterbatasan lainnya yaitu masih sedikit sekali penelitian sebelumnya yang mengkaji tentang frekuensi *fast food* terhadap siklus menstruasi, sehingga hal tersebut menjadi factor penyulit untuk pembahasan pada penelitian ini.

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan tujuan penelitian tentang “Hubungan Konsumsi *Fast Food* dan Stres Terhadap Siklus menstruasi pada siswi di SMAN 12 Bekasi” dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Persentase konsumsi fastfood di kategori sering sebanyak 63,6%. Sedangkan pada kategori jarang sebanyak 36,4%.
2. Persentase tingkat stres pada kategori stres ringan sebesar (19,7%) dan untuk kategori stres tinggi sebesar (80,3%).
3. Persentase pada siklus menstruasi tidak normal sebanyak (57,6%) dari total 66 responden dan yang mengalami siklus menstruasi normal sebanyak (42,4%).
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi fastfood dan siklus menstruasi pada siswi dengan p-value 0,003 dan OR yang di dapat yaitu 5.0 yang berarti berarti siswi SMAN 12 Kota Bekasi dengan konsumsi *fast food* sering beresiko 5 kali lebih besar memiliki siklus menstruasi yang tidak normal dibanding dengan siklus menstruasi normal. Dan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada siswi SMAN 12 Kota Bekasi dengan p-value 0,005 dan OR 6,4 yang berarti bahwa siswi dengan tingkat stres tinggi beresiko 6,4 kali lebih besar memiliki siklus menstruasi tidak normal dibanding dengan yang memiliki siklus menstruasi normal.

B. Saran

Saran yang dapat disampaikan dari penelitian ini adalah:

- a. Kepada siswi SMAN 12 Kota Bekasi untuk dapat mengontrol konsumsi *fast food* di imbangi dengan konsumsi sayur dan buah. Siswi di sarankan untuk tidak terlalu memikirkan hal-hal yang dapat memberatkan beban pikiran dan membuat tingkat stres menjadi tinggi. Kedua hal tersebut bisa dijalankan secara bersamaan agar siswi SMAN 12 Kota Bekasi menjadi sehat.
- b. Kepada pihak sekolah untuk memberikan edukasi tentang konsumsi *fast food*, tingkat stres yang memiliki hubungan dengan keteraturan siklus menstruasi, sehingga harapan kedepannya berkurang ataupun tidak adanya siklus menstruasi yang tidak normal begitu pun dengan konsumsi *fast food* dan tingkat stres yang tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, M. (2014). Hubungan stress dengan gangguan siklus menstruasi pada siswi SMAN 1 telaga Gorontalo. *jurnal kesehatan*, 5.
- Adriani, M. &. (2014). *Gizi dan Kesehatan Balita Peranan Micro Zinc*. jakarta: Kencana Prenadamedia Group.
- Anurogo, D. &. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Menstruasi*. yogyakarta: ANDI Yogyakarta.
- Arikunto. (2011). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. jakarta: Rineka Cipta.
- Arisman. (2008). *Buku Ajar Ilmu Gizi Daur Kehidupan*. Jakarta: EGC.
- Astuti. (2014). Deskriptif Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Wanita Usia Subur (WUS) Tidak Menggunakan Alat Kontrasepsi. *YLPP*, Vol. 5 No. 2.
- Banowati, L. N. (2011). Risiko Konsumsi Western *Fast Food* dan Kebiasaan Tidak Makan Pagi Terhadap Obesitas Remaja . *Media Medika Indonesiana*, 45(2): 118-124.
- Debora. (2014). Hubungan Tingkat stres Terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja SMA di Lingkungan 1 Deli. *IMELDA*. medan
- Devirahma. (2012). *Hubungan Status Gizi Dengan Tingkat Perubahan Siklus Menstruasi Di SMK YPKK 2 Sleman*. jurnal Nutrition of collage.
- Dieny, F. (2011). *Body Image Dissatisfaction Pada Remaja Putri*. Universitas Diponegoro, 7.
- Felicia, E. H. (2015). *Hubungan Status Gizi dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di PSIK UNSTRAT Manado*. Jurnal Keperawatan, 1-7.
- Hurlock. (2011). *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. jakarta: Erlangga.
- Irianto, Koes. (2014). *Gizi Seimbang dalam Kesehatan Reproduksi (Balanced Nutrition in Reproductive Health)*. Bandung : ALFABETA
- Khasanah. (2012). *waspadai penyakit degeneratif akibat pola makan*. jakarta: kompas gramedia.
- Kusmiran. (2011). *Kesehatan reproduksi remaja dan wanita*. Jakarta: Salemba.
- Lemeshow, S. H. (1997). *Besar sampel dalam penelitian kesehatan*. jogjakarta: UGM Press.
- Maramis. (2011). *Buku Saku Diagnosis Gangguan Jiwa (PPDGJ III)*. jakarta: FK Unika Atmajaya.

- Maramis, R. (2011). *Buku Saku Diagnosis Gangguan Jiwa (PPDGJ III)*. Jakarta: FK Unika Atmajaya.
- Marni. (2013). *Gizi dan Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: pustaka pelajar.
- Milanti. (2017). *Gambaran Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran*. Universitas Mulawarman, 8.
- Munawaroh. (2019). *Tingkat stres dan aktifitas fisik berhubungan dengan siklus menstruasi pada siswi SMAN 1 Losari*. Jurnal Keperawatan Vol 12 No 4, Hal 501 - 512.
- Notoatmodjo. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurlita N. (2017). *Pola Konsumsi makanan fast food, status gizi, dan kenaikan berat badan pada mahasiswa FIK dan FT*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Nursalam. (2013). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Perry, P. &. (2009). *Fundamental keperawatan edisi 7*. Jakarta: Salemba Medika.
- Pinasti, S. (2012). *Hubungan antara tingkat stress dengan siklus menstruasi pada siswi di SMAN 2 Kendal*. Jurnal Kedokteran Muhammadiyah, vol 1 no 2.
- Prihatanti. (2010). *Hubungan antara tingkat kecemasan dengan kejadian dismenore pada remaja putri*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Proverawati, A. (2009). *Menarche menstruasi pertama penuh makna*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Puswoastuti, E. (2009). *ilmu kebidanan*. Yogyakarta: Kanisius.
- Rahmaadhani, L. (2018). *hubungan konsumsi fast food dengan siklus menstruasi siswi kelas IX di SMP YAYASAN PERGURUAN PANCA*. Medan: Institut Kesehatan Helvatia.
- Riskesdas. (2010). *Laporan hasil riset kesehatan data nasional*. DEPKES RI.
- S., N. (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Santrock, J. (2010). *Remaja (edisi Kesebelas)*. Jakarta: Erlangga.
- Saputri, D. E. (2010). *HUBUNGAN STRES DENGAN HIPERTENSI PADA PENDUDUK DI INDONESIA TAHUN 2007 (Analisis Data Riskesdas 2007)*. Depok: Universitas Indonesia.
- Sarwono. (2011). *Psikologi Remaja*. Jakarta: Raja Grafindo.
- Setiawati, S. E. (2015). *Pengaruh Stress Terhadap Siklus menstruasi Remaja*. J. Marioty. 1 (4) : 94-98
- Setiawan D, P. H. (2015). *Metodologi Penelitian Kesehatan untuk Mahasiswa Kesehatan*. Yogyakarta: Penerbit Graha Ilmu.

- Stuart, G. W. (2016). *Prinsip dan praktik keperawatan kesehatan jiwa stuart. Edisi Indonesia (Buku 1)*. singapura: elsevier.
- Suciati. (2015) . *hubungan antara aktifitas fisik dengan siklus menstruasi pada siswi Sma Yogyakarta*. yogyakarta : UGM
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: CV Alfabet.
- Suji. (2019). *hubungan kebiasaan Konsumsi Fast food ,Ssarapan Pagi, dan Tingkat Pendapatan Keluarga Terhadap Obesitas Remaja*. Sekolah tinggi ilmu Perintis. Padang
- Vale B, S. B. (2014). *Menstruation disorders in adolescents with eating disorders – target body mass index percentiles for their resolution*. 12(2):175–80.
- Verrawaty. (2012). *wanita, merawat dan menjaga kesehatan seksual*. Bandung: grafindomedia pratama.
- Wangsa, T. G. (2010). *Menghadapi Stress dan Depresi*. Yogyakarta: Oryza.
- Waryana. (2010). *Gizi Reproduksi*. yogyakarta: pustaka rahim.
- wijayanti. (2009). *Fakta Penting Seputar Kesehatan Reproduksi Wanita*. Yogyakarta: Book Marks.
- Widyastuti, Y. (2009). *Kesehatan Reproduksi*. Penerbit Fitramaya : Yogyakarta
- Yusuf. (2011). *teori Kepribadian* . Bandung: PT. Remaja Rosdakarya Offset.

LAMPIRAN

Lampiran 1.

LEMBAR PENJELASAN PENELITIAN PADA RESPONDEN

Dengan hormat,

Sehubung dengan permuatan skripsi program S1 Gizi STIKes Mitra Keluarga Bekasi, Perkenalkan nama saya Benefita Rahma, mahasiswi S1 Gizi angkatan 2017, STIKes Mitra Keluarga Bekasi, bermaksud mengadakan penelitian dengan judul “Hubungan konsumsi *fast food* dan stres terhadap siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN 12 Kota Bekasi”

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan konsumsi *fast food* dan stres terhadap siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN 12 Kota Bekasi. Manfaat penelitian ini adalah diharapkan dapat memberikan informasi bagi remaja putri khususnya siswi SMAN 12 Kota Bekasi tentang pengetahuan mengenai pola makan yang baik dan siklus menstruasi, untuk memperbaiki pola konsumsi pangan dengan memilih makanan yang baik dan sesuai kebutuhan untuk dikonsumsi. Penelitian ini diperkirakan membutuhkan waktu sebanyak 15 menit untuk mengisi data kuisisioner.

A. Kesukarelaan

Untuk penelitian bukan merupakan suatu paksaan, melainkan atas dasar sukarela siswi.

E. Prosedur Penelitian

Setelah siswi bersedia ikut serta dalam penelitian ini maka akan dilakukan pengisian kuisisioner melalui *google form*, saudara di minta untuk mengisi kuisisioner yang di laksanakan secara *daring*.

F. Kewajiban Responden

Sebagai responden penelitian, saudara berkewajiban mengikuti petunjuk penelitian. Jika ada yang belum di mengerti saudara dapat bertanya kepada saya menggunakan *whatsapp*.

G. Resiko, Efek Samping dan Penanganannya

Pada penelitian ini dapat menyebabkan risiko, efek samping bagi responden atau kerugian ekonomi dan fisik serta tidak bertentangan dengan hukum yang berlaku.

H. Manfaat

Menambah pengetahuan tentang hubungan konsumsi *fast food*, dan stres terhadap siklus menstruasi.

I. Kerahasiaan

Semua informasi yang berkaitan dengan identitas responden penelitian akan di rahasiakan dan hanya di ketahui oleh peneliti. Hasil penelitian akan di publikasi tanpa identitas responden.

J. Kompensasi

Untuk siswa yang bersedia menjadi responden, akan mendapatkan reward berupa OVO, atau GoPay.

K. Informasi Tambahan

Bila membutuhkan penjelasan lebih lanjut dapat menghubungi saya Benefita Rahma dinomor telepon 081284537267, dengan alamat email benefitarahma94@gmail.com

Bekasi 2021

(.....)

Siswa

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama :

Umur :

Alamat :

No Hp :

Saya menyatakan bersedia untuk berpartisipasi menjadi responden dan sudah mendapatkan penjelasan terkait prosedur penelitian yang akan dilakukan oleh Mahasiswa Program Studi S1 Gizi STIKes Mitra Keluarga Bekasi Timur mengenai **“Hubungan Konsumsi *Fast Food* dan Stres Terhadap Siklus Menstruasi”**

Saya menyadari bahwa penelitian ini tidak akan berakibat negatif terhadap saya, sehingga jawaban yang saya berikan adalah yang sebenarnya dan data yang mengenai saya dalam penelitian ini akan dijaga kerahasiaannya oleh peneliti. Semua berkas yang mencantumkan identitas saya hanya akan digunakan untuk keperluan pengolahan data dan bila sudah tidak digunakan lagi akan dimusnahkan. Demikian persetujuan ini saya tanda tangani dengan sukarela tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Bekasi 2021

.....

(peneliti)

.....

(responden)

Lampiran 2

Lembar Kuisisioner Siklus Menstruasi

Petunjuk Pengisian:

3. Tulislah identitas diri pada lembar jawaban yang di sediakan.
4. Berilah tanda (\surd) salah satu alternative jawaban pada setiap persoalan di baawah ini.
5. Beri tanggapan terhadap semua pertanyaan ini dengan jujur sesuai dengan keadaan dan keyakinan diri sendiri, karena tidak ada salah satu jawaban yang benar maupun salah dalam kuisisioner ini.

DAFTAR PERTANYAAN

1. Berapa hari siklus menstruasi anda?
 < 28 hari 28 hari > 35 hari
(Eni, 2018)

Lampiran 3

KUISIONER PERCEIVED STRESS SCALE (PSS-10)

PETUNJUK : Jawablah pertanyaan-pertanyaan dibawah ini dengan melingkari jawaban yang tepat.

Pada bulan lalu :

No	Pertanyaan	Tidak pernah	Hampir tidak pernah	Kadang-kadang	Sering	Sangat sering
1	Seberapa sering anda merasakan kecewa karena yang terjadi tidak sesuai dengan yang anda harapkan?	0	1	2	3	4
2	Seberapa sering anda merasa tidak dapat mengendalikan hal-hal penting dalam hidup anda?	0	1	2	3	4
3	Seberapa sering anda merasa gelisah dan tegang?	0	1	2	3	4
4	Seberapa sering anda merasa yakin mengenai kemampuan anda dalam menangani masalah-masalah pribadi anda?	4	3	2	1	0
5	Seberapa sering anda merasa bahwa segalanya berjalan sesuai dengan keinginan anda?	4	3	2	1	0
6	Seberapa sering anda mendapatkan bahwa anda tidak dapat mengatasi segala hal yang harus anda lakukan?	0	1	2	3	4

7	Seberapa sering anda mampu mengontrol gangguan dalam hidup anda?	4	3	2	1	0
8	Seberapa sering anda merasa senang dengan segala hal yang anda lakukan?	4	3	2	1	0
9	Seberapa sering anda merasa marah karena sesuatu yang terjadi diluar kendali anda?	0	1	2	3	4
10	Seberapa sering anda merasa begitu banyak kesulitan sehingga anda tidak mampu mengatasinya?	0	1	2	3	4

(Mega, 2018)

Perceived Stress Scale (PSS-10)

Merupakan kuisioner yang terdiri dari 10 pertanyaan yang dapat mengevaluasi tingkat stress beberapa bulan dalam kehidupan subjek penelitian. Kuisioner PSS akan mengindikasikan seberapa sering perasaan dengan membulatkan jawaban atas pertanyaan.

Kemudian penilaian tersebut diakumulasikan sesuai dengan tingkatan stress sebagai berikut: 1) Stress ringan : skor 1-14, 2) Stres berat : skor > 14

Lampiran 4

Formulir FFQ konsumsi *fast food*

Bahan makanan	>1x/hari		1x/hari		3-4x/minggu		1-2x/minggu		1-3x/bulan		Tidak pernah	
	n	%	n	%	n	%	N	%	n	%	n	%
Burger												
Hotdog												
Pizza												
Fried Chicken												
Spaghetti												
French Fries												
Donat												
Bakso												
Siomay												
Batagor												
Pempek												
Roti												
Cake												
Coklat												
Lainnya												

(Suji, 2019)

Lampiran 5

NAMA	A1	Keterangan
SN	< 28 hari	Tidak Normal
HN	28 hari	Normal
MNH	28 hari	Normal
NDS	< 28 hari	Tidak Normal
ABS	< 28 hari	Tidak Normal
JS	28 hari	Normal
RNPP	28 hari	Normal
DS	< 28 hari	Tidak Normal
YRK	< 28 hari	Tidak Normal
DYH	28 hari	Normal
SBP	28 hari	Normal
AHA	< 28 hari	Tidak Normal
SAT	> 35 hari	Tidak Normal
PI	< 28 hari	Tidak Normal
RPP	< 28 hari	Tidak Normal
GD	28 hari	Normal
NY	< 28 hari	Tidak Normal
KH	28 hari	Normal
NHN	28 hari	Normal
AS	< 28 hari	Tidak Normal
DS	28 hari	Normal
NM	< 28 hari	Tidak Normal
AFS	28 hari	Normal
MV	< 28 hari	Tidak Normal
PA	< 28 hari	Tidak Normal
NS	28 hari	Normal
LSF	> 35 hari	Tidak Normal
AY	< 28 hari	Tidak Normal
DA	< 28 hari	Tidak Normal
SNA	< 28 hari	Tidak Normal

AAJ	< 28 hari	Tidak Normal
FP	28 hari	Normal
VN	< 28 hari	Tidak Normal
NH	< 28 hari	Tidak Normal
PNA	< 28 hari	Tidak Normal
ASA	< 28 hari	Tidak Normal
DCA	28 hari	Normal
A	< 28 hari	Tidak Normal
PDA	28 hari	Normal
BA	< 28 hari	Tidak Normal
NN	28 hari	Normal
NF	< 28 hari	Tidak Normal
MA	28 hari	Normal
SAPT	28 hari	Normal
BAN	< 28 hari	Tidak Normal
MRA	28 hari	Normal
VPR	> 35 hari	Tidak Normal
SPH	28 hari	Normal
NQGZ	28 hari	Normal
NM	< 28 hari	Tidak Normal
MH	< 28 hari	Tidak Normal
PK	28 hari	Normal
PRH	< 28 hari	Tidak Normal
DP	> 35 hari	Tidak Normal
HMP	< 28 hari	Tidak Normal
ZZ	28 hari	Normal
MAA	< 28 hari	Tidak Normal
CA	< 28 hari	Tidak Normal
JTY	> 35 hari	Tidak Normal
AN	< 28 hari	Tidak Normal
AS	< 28 hari	Tidak Normal
AST	> 35 hari	Tidak Normal

RSNF	28 hari	Normal
LM	28 hari	Normal
RWH	28 hari	Normal
SPU	28 hari	Normal

Lampiran 6

Tingkat stress

Nama	B1	B2	B3	B4	B5	B6	B7	B8	B9	B10	Total	Keterangan
SN	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2	20	Stress Berat
HN	3	2	2	1	2	1	2	0	1	0	14	Stress Ringan
MNH	0	0	3	1	2	2	1	1	2	2	14	Stress Ringan
NDS	2	2	3	1	2	2	1	1	3	2	19	Stress Berat
ABS	4	2	2	2	2	3	2	1	2	2	22	Stress Berat
JS	0	2	1	1	2	2	2	0	2	2	14	Stress Ringan
RNPP	2	0	2	2	2	0	2	1	2	0	13	Stress Ringan
DS	3	2	3	2	2	2	2	2	3	4	25	Stress Berat
YRK	2	2	2	1	1	2	2	0	2	2	16	Stress Berat
DYH	2	2	2	1	2	2	1	0	3	1	16	Stress Berat
SBP	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	19	Stress Berat
AHA	3	2	2	1	2	1	2	0	2	1	16	Stress Berat
SAT	2	1	1	1	2	2	1	1	2	2	15	Stress Berat
PI	4	2	3	2	4	2	1	1	3	2	24	Stress Berat
RPP	0	1	2	2	2	2	1	1	3	2	16	Stress Berat
GD	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	17	Stress Berat

NY	2	1	4	1	2	4	0	1	4	4	23	Stress Berat
KH	2	2	2	1	2	1	1	1	2	1	15	Stress Berat
NHN	2	1	2	0	1	2	0	0	2	1	11	Stress Ringan
AS	4	3	2	2	3	2	2	1	3	4	26	Stress Berat
DS	2	2	2	1	1	2	1	1	2	2	16	Stress Berat
NM	4	3	3	2	2	2	2	2	2	3	25	Stress Berat
AFS	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	20	Stress Berat
MV	3	2	2	2	2	3	1	1	3	3	22	Stress Berat
PA	2	3	2	1	2	1	2	1	1	0	15	Stress Berat
NS	2	2	1	1	1	2	2	1	2	1	15	Stress Berat
LSF	3	3	4	2	2	2	2	0	3	4	25	Stress Berat
AY	3	3	4	1	1	3	2	0	3	3	23	Stress Berat
DA	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	22	Stress Berat
SNA	3	2	2	1	2	2	2	1	3	2	20	Stress Berat
AAJ	3	2	3	2	2	2	2	1	2	3	22	Stress Berat
FP	3	3	2	1	2	2	2	2	3	3	23	Stress Berat
VN	3	2	3	2	2	2	1	1	3	2	21	Stress Berat
NH	3	3	4	2	2	2	1	1	3	2	23	Stress Berat
PNA	3	2	2	2	2	2	2	1	3	2	21	Stress Berat
ASA	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	22	Stress Berat

DCA	2	1	2	2	2	1	2	1	1	1	15	Stress Berat
A	3	2	2	1	3	2	2	1	1	2	19	Stress Berat
PDA	3	3	2	1	2	2	2	0	3	3	21	Stress Berat
BA	2	2	2	1	2	2	2	0	0	2	15	Stress Berat
NN	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	14	Stress Ringan
NF	2	1	2	1	1	1	1	1	2	0	12	Stress Ringan
MA	4	3	3	2	2	3	2	1	4	3	27	Stress Berat
SAPT	2	2	2	1	2	2	0	2	2	2	17	Stress Berat
BAN	2	2	3	2	1	2	1	1	2	3	19	Stress Berat
MRA	2	3	3	2	2	3	2	2	4	3	26	Stress Berat
VPR	2	2	0	1	2	3	4	0	2	2	18	Stress Berat
SPH	3	3	3	1	1	0	1	1	3	3	19	Stress Berat
NQGZ	2	3	3	0	2	2	1	0	1	2	16	Stress Berat
NM	3	2	4	1	2	3	2	0	2	2	21	Stress Berat
MH	0	2	2	1	2	1	1	2	1	2	14	Stress Ringan
PK	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	20	Stress Berat
PRH	2	3	2	1	1	1	2	1	2	2	17	Stress Berat
DP	3	2	2	2	2	3	1	1	3	3	22	Stress Berat
HMP	2	3	2	1	1	2	2	1	3	2	19	Stress Berat
ZZ	3	2	3	0	2	2	1	1	4	2	20	Stress Berat

MAA	4	4	2	4	2	2	2	1	4	4	29	Stress Berat
CA	3	2	4	2	3	2	2	2	3	3	26	Stress Berat
JTY	2	2	2	2	2	2	2	1	4	2	21	Stress Berat
AN	4	2	2	1	2	2	2	1	4	2	22	Stress Berat
AS	4	3	2	2	1	4	2	0	4	3	25	Stress Berat
AST	0	0	1	2	1	0	4	2	2	2	14	Stress Ringan
RSNF	2	2	1	1	2	1	0	0	2	2	13	Stress Ringan
LM	2	0	0	1	0	0	1	0	1	1	6	Stress Ringan
RWH	0	2	1	1	0	2	2	1	2	2	13	Stress Ringan
SPU	0	1	2	2	1	2	2	0	1	1	12	Stress Ringan

Lampiran 7

Frekuensi *fast food*

Nama	Hamburger	Hotdog	Pizza	Fried Chicken	Spaghetti	French Fries / Kentang Goreng	Donat	Bakso	Siomay	Batagor	Pempek	Roti	Cake / Kue	Coklat	Lainnya (Apabila fast food yang dikonsumsi tidak terdapat)	Total	n	Pembulatan	Keterangan
SN	1	1	1	4	1	4	2	2	5	1	2	6	6	2	2	40	68,96551724	69	Sering
HN	2	1	2	3	3	3	3	2	3	3	3	5	2	2	1	38	65,51724138	66	Jarang
MNH	2	1	2	3	2	2	3	4	3	3	3	3	2	2	2	37	63,79310345	64	Jarang
NDS	1	1	1	3	3	3	3	4	3	1	1	5	5	6	4	44	75,86206897	76	Sering
ABS	3	3	2	3	2	3	5	5	5	5	4	5	4	3	1	53	91,37931034	91	Sering
JS	3	1	2	3	2	4	4	2	3	3	2	4	5	2	1	41	70,68965517	71	Sering
RNPP	1	1	1	2	1	1	3	2	1	1	1	2	2	1	1	21	36,20689655	36	Jarang
DS	1	1	1	4	2	3	3	3	4	3	3	5	2	1	4	40	68,96551724	69	Sering
YRK	2	2	2	4	2	4	2	2	2	4	2	3	3	3	2	39	67,24137931	67	Sering
DYH	1	1	1	2	1	2	4	2	2	2	2	2	3	4	2	31	53,44827586	53	Jarang

SBP	2	1	2	3	2	3	1	3	3	3	2	4	3	3	2	37	63,79310345	64	Jarang
AHA	2	3	2	4	3	4	3	1	1	1	1	5	4	5	1	40	68,96551724	69	Sering
SAT	1	2	1	2	1	4	3	4	4	2	3	2	3	3	2	37	63,79310345	64	Jarang
PI	2	1	2	3	2	3	3	4	2	3	3	3	2	3	2	38	65,51724138	66	Jarang
RPP	3	1	4	4	4	4	4	5	5	5	3	4	4	4	4	58	100	100	Sering
GD	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	4	2	1	29	50	50	Jarang
NY	3	1	2	3	2	2	4	3	4	4	3	5	5	3	1	45	77,5862069	78	Sering
KH	1	1	1	2	1	2	2	2	1	1	1	3	3	1	2	24	41,37931034	41	Jarang
NHN	2	2	2	3	2	4	2	4	3	3	3	3	2	2	4	41	70,68965517	71	Sering
AS	2	2	2	3	2	4	3	4	3	2	3	3	2	3	3	41	70,68965517	71	Sering
DS	2	1	2	4	2	3	2	3	3	3	2	5	2	2	3	39	67,24137931	67	Sering
NM	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	1	39	67,24137931	67	Sering
AFS	3	1	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	40	68,96551724	69	Sering
MV	2	1	2	3	2	3	4	2	3	3	2	3	3	2	4	39	67,24137931	67	Sering
PA	3	2	2	3	3	3	2	3	1	1	3	5	3	2	3	39	67,24137931	67	Sering
NS	2	2	2	2	2	4	2	3	4	2	2	5	2	2	4	40	68,96551724	69	Sering
LSF	1	1	1	2	1	3	2	2	1	1	1	2	3	2	4	27	46,55172414	47	Jarang
AY	2	1	2	3	2	4	3	2	4	2	3	3	4	2	2	39	67,24137931	67	Sering
DA	2	3	2	3	2	4	3	2	3	2	3	3	2	3	2	39	67,24137931	67	Sering
SNA	2	1	4	3	2	3	6	4	3	1	2	5	5	3	3	47	81,03448276	81	Sering

AAJ	1	3	2	2	1	1	3	4	2	3	4	3	3	4	4	40	68,96551724	69	Sering
FP	2	1	2	2	3	3	3	2	3	4	2	3	3	3	3	39	67,24137931	67	Sering
VN	2	1	2	3	2	2	1	5	1	1	1	3	2	5	5	36	62,06896552	62	Jarang
NH	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	39	67,24137931	67	Sering
PNA	2	2	2	3	2	2	5	3	4	4	6	3	3	3	4	48	82,75862069	83	Sering
ASA	3	1	2	4	2	2	2	3	3	3	2	4	4	2	2	39	67,24137931	67	Sering
DCA	2	1	2	3	2	4	3	1	2	2	2	3	2	3	1	33	56,89655172	57	Jarang
A	1	1	2	3	1	3	1	3	5	5	3	5	3	1	6	43	74,13793103	74	Sering
PDA	2	2	2	3	2	2	4	4	3	2	3	3	2	3	2	39	67,24137931	67	Sering
BA	3	3	3	3	2	5	2	3	3	3	3	5	3	3	2	46	79,31034483	79	Sering
NN	1	1	1	2	1	3	2	3	2	2	2	3	3	4	1	31	53,44827586	53	Jarang
NF	1	1	1	2	2	3	3	2	3	2	2	5	5	2	3	37	63,79310345	64	Jarang
MA	2	1	2	4	3	4	4	2	4	3	2	4	1	2	3	41	70,68965517	71	Sering
SAPT	3	2	2	3	2	3	4	4	2	2	3	3	3	3	4	43	74,13793103	74	Sering
BAN	3	3	3	5	6	3	3	3	3	3	3	5	5	3	2	53	91,37931034	91	Sering
MRA	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	18	31,03448276	31	Jarang
VPR	2	1	2	4	3	4	3	4	5	4	4	3	5	4	5	53	91,37931034	91	Sering
SPH	4	1	4	5	3	3	2	4	3	1	3	3	1	3	1	41	70,68965517	71	Sering
NQGZ	1	1	1	2	1	1	1	2	2	2	1	5	2	2	2	26	44,82758621	45	Jarang
NM	2	3	2	4	1	4	2	3	3	1	1	4	2	3	4	39	67,24137931	67	Sering

MH	2	2	2	5	2	2	1	1	3	3	1	3	1	4	3	35	60,34482759	60	Jarang
PK	2	1	1	4	3	2	3	3	4	2	3	4	2	1	2	37	63,79310345	64	Jarang
PRH	2	2	2	4	3	4	3	4	2	2	2	5	4	2	1	42	72,4137931	72	Sering
DP	2	1	2	3	2	2	3	3	3	2	3	5	2	2	3	38	65,51724138	66	Jarang
HMP	2	3	1	3	3	2	3	3	4	2	1	3	3	2	5	40	68,96551724	69	Sering
ZZ	3	1	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	37	63,79310345	64	Jarang
MAA	2	3	3	4	4	2	3	2	4	2	2	2	3	4	4	44	75,86206897	76	Sering
CA	4	2	2	3	2	1	3	3	3	3	2	3	3	3	1	38	65,51724138	66	Jarang
JTY	1	1	3	3	1	4	5	3	3	5	5	3	3	5	1	46	79,31034483	79	Sering
AN	2	2	2	4	3	4	4	4	4	3	3	6	6	4	6	57	98,27586207	98	Sering
AS	1	1	5	3	2	4	3	5	4	3	1	5	3	1	6	47	81,03448276	81	Sering
AST	2	1	3	3	3	3	4	4	1	3	3	1	4	2	1	38	65,51724138	66	Jarang
RSNF	2	1	2	2	3	3	3	2	3	2	2	4	2	3	3	37	63,79310345	64	Jarang
LM	1	1	2	3	2	4	2	4	2	3	4	2	2	2	5	39	67,24137931	67	Sering
RWH	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	31	53,44827586	53	Jarang
SPU	2	1	2	6	2	3	5	2	1	1	1	6	2	3	4	41	70,68965517	71	Sering

n tertinggi = 58

Lampiran 8

Output univariat

Statistics

SiklusMenstruasi

N	Valid	66
	Missing	0
Std. Error of		.061
Mean		
Std. Deviation		.498
Range		1

SiklusMenstruasi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Normal	28	42.4	42.4	42.4
	Tidak	38	57.6	57.6	100.0
	Normal				
	Total	66	100.0	100.0	

Statistics

TingkatStres

N	Valid	66
	Missing	0
Std. Error of		.049
Mean		
Std. Deviation		.401
Range		1

TingkatStres

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Stres Ringan	13	19.7	19.7	19.7
Stres Berat	53	80.3	80.3	100.0
Total	66	100.0	100.0	

Statistics

KonsumsiFastfood

N	Valid	66
	Missing	0
Std. Error of Mean		.051
Std. Deviation		.412
Range		1

KonsumsiFastfood

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Jarang	14	21.2	21.2	21.2
Sering	52	78.8	78.8	100.0
Total	66	100.0	100.0	

Lampiran 9
Output Bivariat

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
TingkatStres * SiklusMenstruasi	66	100.0%	0	0.0%	66	100.0%

TingkatStres * SiklusMenstruasi Crosstabulation

			SiklusMenstruasi		Total
			Normal	Tidak Normal	
TingkatStres	Stres Ringan	Count	10	3	13
		% within TingkatStres	76.9%	23.1%	100.0%
	Stres Berat	Count	18	35	53
		% within TingkatStres	34.0%	66.0%	100.0%
Total		Count	28	38	66
		% within TingkatStres	42.4%	57.6%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2- sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	7.888 ^a	1	.005	.010	.006
Continuity Correction ^b	6.227	1	.013		
Likelihood Ratio	8.006	1	.005		
Fisher's Exact Test					
Linear-by-Linear Association	7.768	1	.005		
N of Valid Cases	66				

a. 0 cells (,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 5,52.

b. Computed only for a 2x2 table

Risk Estimate

	Value	95% Confidence Interval	
		Lower	Upper
Odds Ratio for TingkatStres (Stres Ringan / Stres Berat)	6.481	1.583	26.545
For cohort SiklusMenstruasi = Normal	2.265	1.403	3.657
For cohort SiklusMenstruasi = Tidak Normal	.349	.127	.960
N of Valid Cases	66		

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
KonsumsiFastfood * SiklusMenstruasi	66	100.0%	0	0.0%	66	100.0%

KonsumsiFastfood * SiklusMenstruasi Crosstabulation

			SiklusMenstruasi		Total
			Normal	Tidak Normal	
Jarang	Count	16	8	24	
	% within KonsumsiFastfood	66.7%	33.3%	100.0%	
Sering	Count	12	30	42	
	% within KonsumsiFastfood	28.6%	71.4%	100.0%	
Total	Count	28	38	66	
	% within KonsumsiFastfood	42.4%	57.6%	100.0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	9.074 ^a	1	.003	.004	.003
Continuity Correction ^b	7.582	1	.006		
Likelihood Ratio	9.167	1	.002		
Fisher's Exact Test					
Linear-by-Linear Association	8.937	1	.003		
N of Valid Cases	66				

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 10,18.

b. Computed only for a 2x2 table

Risk Estimate

	Value	95% Confidence Interval	
		Lower	Upper
Odds Ratio for KonsumsiFastfood (Jarang / Sering)	5.000	1.696	14.737
For cohort SiklusMenstruasi = Normal	2.333	1.339	4.067
For cohort SiklusMenstruasi = Tidak Normal	.467	.257	.848
N of Valid Cases	66		

Lampiran 10

	<p>Komisi Etik Penelitian Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA (KEPK – UHAMKA) Jakarta http://www.lemlit.uhamka.ac.id</p> <p>Kodefikasi Kelembagaan KEPK: 3175022S http://sim-epk.keppkn.kemkes.go.id/daftar_kepk/</p>	<p>POB-KE.B/008/01.0</p> <p>Berlaku mulai: 19 Mei 2017</p> <p>FL/B.06-008/01.0</p>
---	---	---

SURAT PERSETUJUAN ETIK

PERSETUJUAN ETIK

No : 03/20.12/0737

Bismillaahirrohmaanirrohiim
Assalamu 'alaikum warohmatullohi wabarokatuh

Yang bertanda tangan di bawah ini, Ketua Komisi Etik Penelitian Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA (KEPK-UHAMKA), setelah dilaksanakan pembahasan dan penilaian oleh reviewer yang bersertifikat, memutuskan bahwa protokol penelitian/skripsi/tesis dengan judul :

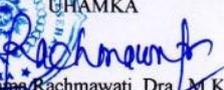
“HUBUNGAN KEBIASAAN KONSUMSI *FAST FOOD* DAN STRES TERHADAP SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI SMAN 12 KOTA BEKASI”

Atas nama
Peneliti utama : Benefita Rahma
Peneliti lain : -
Program Studi : S1 Gizi
Institusi : SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MITRA KELUARGA BEKASI

dapat disetujui pelaksanaannya. Persetujuan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan batas waktu pelaksanaan penelitian seperti tertera dalam protokol.

Pada akhir penelitian, laporan pelaksanaan penelitian harus diserahkan kepada KEPK-UHAMKA dalam bentuk soft copy ke email kepk@uhamka.ac.id. Jika terdapat perubahan protokol dan/atau perpanjangan penelitian, maka peneliti harus mengajukan kembali permohonan kajian etik penelitian (amandemen protokol).

Wassalamu 'alaikum warohmatullohi wabarokatuh

Jakarta, 12 Desember 2020
Ketua Komisi Etik Penelitian Kesehatan
UHAMKA

(Dr. Emma Rachmawati, Dra. M.Kes)



PEMERINTAH DAERAH PROVINSI JAWA BARAT
DINAS PENDIDIKAN
CABANG DINAS PENDIDIKAN WILAYAH III
SMA NEGERI 12 KOTA BEKASI

Jl. I Gusti Ngurah Rai ☎ (021) 8850863 No.Fax (021)889 64581
Website : www.sman12bekasi.sch.id email: sman12bks@yahoo.co.id
Kranji Bekasi Barat 17135 Jawa Barat

SURAT KETERANGAN

Nomor. 421/066/SMAN.12/BKS/II/2021

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMA Negeri 12 Kota Bekasi :

Nama : **Dr. Hj. Ekowati, S.Pd., M.Pd**

NIP : 19620325 198703 2 002

Jabatan : Plt. Kepala Sekolah

Menerangkan bahwa :

Nama : **BENEFITA RAHMA**

NIM : 201702038

Program Studi : S1 Gizi

Universitas : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Keluarga

Benar nama tersebut di atas telah melakukan penelitian dalam rangka Pembuatan Skripsi di SMA Negeri 12 Bekasi dengan judul "**Hubungan Konsumsi Fastfood dan Stres Terhadap Siklus Menstruasi pada Siswi SMA Negeri 12 Kota Bekasi**" pada tanggal 13 Januari 2021 sampai dengan 15 Januari 2021.

Demikian surat keterangan ini dibuat, untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Bekasi, 23 Februari 2021

Plt Kepala SMA Negeri 12 Bekasi



Dr. Hj. Ekowati, S.Pd., M.Pd

NIP. 19620325 198703 2 002