

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 kuisioner siklus menstruasi, PSS-10, dan *food frequency questionnaire* (FFQ). Hasil penelitian dari hasil analisis bivariat menggunakan uji *Chi-square* menunjukan 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