

Nama : Shafa Alifah Leriany
NIM : 1032201042
Judul : Hubungan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji Dan Tingkat Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Tingkat 1 Di Fakultas Kesehatan Universitas MH Thamrin Jakarta

ABSTRAK

Latar Belakang: Masa remaja sering kali melibatkan fluktuasi hormon yang memengaruhi siklus menstruasi. Pola makan tidak sehat dan konsumsi makanan cepat saji yang tinggi kalori, lemak, dan gula serta rendah serat dapat memperburuk kondisi ini. Selain itu, tingkat stres yang tinggi pada mahasiswi, seperti tekanan akademik dan tuntutan sosial, juga dapat memengaruhi keseimbangan hormon dan siklus menstruasi mereka. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dan tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswi di Fakultas Kesehatan Universitas MH Thamrin Jakarta.

Metode: Desain studi potong lintang dilakukan dalam bulan Juli 2024 terhadap 158 responden yang diperoleh dengan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data secara online menggunakan kuesioner *Google Form*. Analisis data univariat untuk melihat distribusi frekuensi variabel dan uji Chi Square digunakan dalam analisis bivariat.

Hasil: Dari 158 responden, sebagian besar adalah mahasiswi tingkat 1 berusia 19 tahun (56,3%), dengan 44,3% dari program studi S1 Keperawatan. Kebiasaan konsumsi makanan cepat saji sering terjadi pada 63,3% responden, sementara 74,1% mengalami tingkat stres berat hingga sangat berat, gangguan siklus menstruasi ditemukan pada 79,7% responden. Analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kebiasaan konsumsi makanan cepat saji ($p\text{-value} = 0,001$; PR = 1,3; 95% CI = 1,099-1,641) dan tingkat stres ($p\text{-value} = 0,000$; PR = 2,1; 95% CI = 1,482-2,983) dengan gangguan siklus menstruasi.

Kesimpulan: Mahasiswi tingkat 1 di Fakultas Kesehatan Universitas MH Thamrin diharapkan lebih memperhatikan pola makan sehat dan mengurangi konsumsi makanan cepat saji serta dapat belajar mengelola stres.

Kata Kunci : Remaja putri, Makanan Cepat Saji, Tingkat Stres, Siklus Menstruasi

Daftar Pustaka : 61 Daftar Pustaka (2014-2024)

Name : Shafa Alifah Leriany
NIM : 1032201042
Title : *The Relationship Between Fast Food Consumption Habits and Stress Levels with Menstrual Cycle Disorders Among First-Year Female Students at the Faculty of Health, Universitas MH Thamrin Jakarta*

ABSTRACT

Background: Adolescence often involves hormonal fluctuations that affect the menstrual cycle. Unhealthy eating patterns and the consumption of fast food, which is high in calories, fat, and sugar while low in fiber, can exacerbate this condition. This study aims to explore the relationship between fast food consumption habits and stress levels with menstrual cycle disturbances among female students at the Faculty of Health, University of MH Thamrin Jakarta. Additionally, high stress levels among female students, such as academic pressures and social demands, can also impact hormonal balance and menstrual cycles.

Methods: A cross-sectional study was conducted in July 2024 with 158 respondents selected through purposive sampling. Data were collected online using a Google Form questionnaire. Univariate analysis was performed to examine the frequency distribution of variables, and Chi-square tests were used in the bivariate analysis.

Results: Among the 158 respondents, the majority were 19-year-old first-year female students (56.3%), with 44.3% from the Bachelor of Nursing program. Fast food consumption habits were reported as frequent by 63.3% of respondents, while 74.1% experienced severe to very severe stress levels. Menstrual cycle disorders were found in 79.7% of respondents. Bivariate analysis indicated a significant relationship between fast food consumption habits ($p\text{-value} = 0.001$; $PR = 1.3$; 95% $CI = 1.099\text{-}1.641$) and stress levels ($p\text{-value} = 0.000$; $PR = 2.1$; 95% $CI = 1.482\text{-}2.983$) with menstrual cycle disorders.

Conclusion: First-year female students at the Faculty of Health, University of MH Thamrin, are encouraged to pay more attention to healthy eating habits, reduce fast food consumption, and learn stress management techniques.

Keywords : Adolescent females, Fast Food, Stress Levels, Menstrual Cycle

Bibliography : 61 references (2014-2024)