Hubungan Konsumsi *Fast Food* dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Psikologi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Nanda Mutiara Sholikhah*, Diah Nur Anisa, Sri Riyana

Prodi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

*Email: nandamutiara292@gmail.com, nursediahanisa@gmail.com, Riyana020780@gmail.com

Abstrak

Berdasarkan laporan WHO (*World Health Organization*), sebesar 75% remaja putri mengalami gangguan siklus menstruasi. Dampak dari siklus menstruasi yang tidak teratur dapat menyebabkan gangguan psikologis, endometriosis dan *infertilitas* atau kemandulan. Faktor yang dapat mempengaruhi gangguan siklus menstruasi yaitu pola makan yang tidak sehat. Kebiasaan sering mengonsumsi *fast food* merupakan pola makan yang tidak sehat. Berdasarkan data WHO tahun 2020 diketahui bahwa 80% remaja sering mengonsumsi *fast food*. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara konsumsi *fast food* dengan siklus menstruasi pada mahasiswi psikologi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode observasional analitik dengan pendekatan waktu *cross sectional*. Subjek pada penelitian ini adalah mahasiswi psikologi angkatan 2023 dengan jumlah 74 responden dengan pengambilan teknik *stratified random sampling*. **Hasil:** Penelitian menggunakan uji Kendall Tau yang menunjukkan tidak ada hubungan konsumsi *fast food* dengan siklus menstruasi pada mahasiswi psikologi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta ($p\text{-value } 0,773 > 0,05$) dengan nilai koefisien korelasi $-0,34$. Di dapatkan data responden yang sering mengonsumsi *fast food* sering sebanyak 54,1% dan responden yang jarang mengonsumsi *fast food* sebanyak 45,9%. Responden yang mengalami siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 45,9% dan responden yang mengalami siklus menstruasi teratur sebanyak 54,1%. **Simpulan dan saran :** Tidak terdapat hubungan konsumsi *fast food* dengan siklus menstruasi pada mahasiswi psikologi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan dalam melakukan penelitian selanjutnya dan dapat menjadi referensi agar dapat mengetahui faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi

Kata Kunci: siklus menstruasi ; *fast food*

The Relationship Between Fast Food Consumption and The Menstrual Cycle in Psychology Students at 'Aisyiyah University Yogyakarta

Abstract

Based on the WHO (*World Health Organization*) report, 75% of adolescent girls experience menstrual cycle disorders. The impact of irregular menstrual cycles can cause psychological disorders, endometriosis and infertility. Factors that can affect menstrual cycle disorders are unhealthy eating patterns. The habit of frequently consuming fast food is an unhealthy eating pattern. Based on WHO data in 2020, it is known that 80% of adolescents often consume fast food. **Purpose:** This study aims to determine the relationship between fast food consumption and the menstrual cycle in psychology students at 'Aisyiyah University, Yogyakarta. **Method:** This study used an analytical observational method with a cross-sectional time approach. The subjects in this study were psychology students of the 2023 batch with a total of 74 respondents using the stratified random sampling technique. **Results:** The study used the Kendall Tau test which showed no relationship between fast food consumption and the menstrual cycle in psychology students at 'Aisyiyah University, Yogyakarta ($p\text{-value } 0.773 > 0.05$) with a correlation coefficient value of -0.34 . The data obtained respondents who often consume fast food often as many as 54.1% and respondents who rarely consume fast food as many as 45.9%. Respondents who experience irregular menstrual cycles as many as 45.9% and respondents who experience regular menstrual cycles as many as 54.1%. **Conclusions and suggestions:** There is no relationship between fast food consumption and the menstrual cycle in psychology students at Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. This study can be used as a reference in conducting further research and can be a reference in order to find out other factors that can affect the menstrual cycle.

Keywords: menstrual cycle ; *fast food*

1. Pendahuluan

Masa remaja merupakan fase peralihan dari masa anak-anak ke fase dewasa. Masa remaja ini ditandai dengan perubahan fisik, psikis dan psikososial (Izzati et al., 2023). Menurut (Sitompul & Rahayu, 2023) masa remaja memiliki 3 fase tingkatan usia. Tiga fase tingkatan usia remaja antara lain fase remaja awal dimulai dari usia 12-14 tahun, setelah fase remaja awal kemudian beralih ke masa remaja tengah di mulai pada usia 15-17 tahun, dan fase terakhir yaitu masa remaja akhir pada rentan usia 18-21 tahun.

Menstruasi merupakan kejadian dari pelepasan dinding Rahim yang disertai dengan pendarahan dan terjadi berulang-ulang setiap bulan kecuali saat kehamilan. Menstruasi yaitu keadaan luruhnya dinding dalam rahim. yang banyak terdapat pembuluh darah. Menstruasi terjadi setiap bulan, berlangsung selama 3-7 hari dengan siklus menstruasi kurang lebih 28 hari antara 21-35 hari (Permatasari et al., 2021). Gangguan siklus mestruasi salah satunya yaitu *polimenorea* yang merupakan kondisi dimana masa siklus menstruasi lebih pendek dari masa siklus normalnya yang kurang dari 28 hari setiap siklusnya. Selain *polimenorea* gangguan siklus menstruasi yang lain yaitu *oligomenorea* yaitu kondisi siklus menstruasi yang lebih lama dari siklus normalnya atau lebih dari 35 hari. Tidak hanya itu, *amenorea* juga termasuk gangguan siklus menstruasi. *Amenorea* merupakan kondisi siklus menstruasi yang memanjang sampai tidak terjadinya pendarahan selama 3 bulan berturut-turut (Rahma, 2021).

Berdasarkan laporan WHO (*World Health Organization*), sebesar 75% remaja putri mengalami gangguan siklus menstruasi. Menurut penelitian yang dilakukan di Turki menunjukkan bahwa gangguan menstruasi dengan prevalensi terbesar 89,5%, dengan gangguan ketidakteraturan siklus menstruasi sebesar 31,2% dan durasi menstruasi yang lebih panjang sebesar 5,3% (Cakir et al., 2007). Menurut Bieniasz et al dalam (Izzati et al., 2023) mengenai gangguan menstruasi lainnya menyatakan bahwa, prevalensi yang mengalami polimenorea sebesar 10,5%, oligomenorea sebesar 50%, amenorea primer sebesar 5,3%, dan amenorea sekunder sebesar 18,4%. Pada daerah perkotaan di Indonesia mengalami ketidakteraturan menstruasi. Berdasarkan penelitian (Saneba et al., 2022) menunjukkan hasil prevalensi gangguan menstruasi yang dialami remaja perempuan di Yogyakarta sebesar 43,29%.

Menurut (Ilmi & Selasmi, 2019) Dampak dari siklus menstruasi yang tidak teratur dapat menyebabkan gangguan psikologis, endometriosis dan *infertilitas* atau kemandulan. Gangguan *Infertile* atau kemandulan yang dialami wanita dapat mengakibatkan proses ovulasi terganggu. Berdasarkan penelitian (Izzati et al., 2023) faktor-faktor yang dapat mempengaruhi gangguan siklus menstruasi adalah status gizi, anemia, aktifitas fisik, stress, dan konsumsi fast food. Faktor yang mempengaruhi gangguan siklus menstruasi yaitu pola makan yang tidak sehat. Kebiasaan sering mengkonsumsi fast food merupakan pola makan yang tidak sehat.

Berdasarkan Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 61 Tahun 2014 tentang Kesehatan Reproduksi dalam pasal 11 dijelaskan bahwa pemerintah menerapkan Pelayanan Kesehatan Reproduksi Remaja yang bertujuan untuk mempersiapkan remaja agar menjalani kehidupan reproduksi yang sehat dan bertanggung jawab. Pemerintah dalam hal ini berupaya untuk meningkatkan kualitas Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR) di semua tempat pelayanan kesehatan. Kebijakan Depkes dalam Kesehatan Reproduksi Remaja (KRR), disebutkan bahwa pembinaan KRR dilakukan pada 4 daerah tangkapan, yaitu rumah, sekolah, masyarakat dan semua pelayanan kesehatan. Masyarakat dalam pelaksanaan Kesehatan reproduksi remaja, dapat diterapkan melalui berbagai kelompok yang ada di masyarakat seperti kader kesehatan, karang taruna, dan kelompok remaja lainnya. Menurut Mesarini (2013) dalam (Mutia & Putriana, 2023) upaya solusi yang bisa dilakukan untuk mencegah terjadinya gangguan siklus menstruasi yaitu mengurangi stres dengan penggunaan mekanisme koping yang baik, mengatur diet dan nutrisi, istirahat dan tidur,

berolahraga, berhenti merokok, menghindari minuman keras, terapi psikofarmaka, terapi somatik, dan terapi religius.

Menurut (Mulyani et al., 2020) *Fast food* merupakan nama lain dari makanan cepat saji sebagai makanann yang tidak memiliki gizi dan nilai nutrisi yang baik untuk tubuh. Kandungan asam lemak di dalam *fast food* dapat mengganggu metabolisme progesteron pada fase luteal dari siklus menstruasi (Rahma, 2021). Makanan cepat saji atau *fast food* yang sering dikonsumsi yaitu : *fried chicken, burger*, dan kentang goreng. Konsumsi *fast food* menjadi bagian gaya hidup terutama pada remaja. Sering mengkonsumsi makanan cepat saji atau *fast food* dapat merusak kesehatan. Gangguan kesehatan yang dapat di timbulkan dari mengkonsumsi makanan cepat saji yaitu obesitas, diabetes, jantung koroner, kanker dan lain sebagainya (Mulyani et al., 2020). *Fast food* memiliki kandungan gizi yang tidak seimbang, jika mengkonsumsi *Fast Food* secara terus menerus akan menimbulkan masalah gizi dan faktor resiko penyakit, seperti obesitas, gangguan kulit, penyakit degenerative dan gangguan siklus menstruasi (Rahma, 2021).

Jenis-jenis makanan cepat saji (*fast food*) menu Menurut (Kirana & Wirjatmadi, 2023) jenis *Fast Food* dapat dikelompokkan menjadi dua macam, yaitu : *fast food* modern dan *fast food* lokal. Jenis *Fast Food* modern juga banyak terjual dalam bentuk kemasan yang tentu memiliki banyak kandungan pengawet didalamnya. Jenis *Fast Food* modern seperti: *hamburger*, *sushi*, *spaghetti* Nugget dan lain sebagainya. *Fast food* lokal merupakan jenis makanan siap saji yang biasanya banyak di jual di warung makan yang banyak di Indonesia. Yang termasuk kedalam jenis makanan cepat saji lokal yaitu mie ayam, gorengan, mie instan, makanan kaleng dan lain sebagainya.

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi konsumsi *fast food* adalah pertemanan, Media sosial, tempat tinggal dan uang saku. . Instagram merupakan media sosial yang paling berhubungan dengan konsumsi *Fast Food*. Banyak iklan *Fast Food* yang ditampilkan dalam media sosial sehingga dapat berpengaruh dalam pembelian dan konsumsi *Fast Food* tersebut. Seseorang lebih mudah mengingat dan mengenali merek makanan cepat saji yang tidak sehat, dan mereka lebih cenderung menghabiskan waktu lebih lama untuk melihat postingan tentang merek tersebut. Dalam penelitian (Harahap & Siregar, 2023) 80% uang saku yang dimiliki oleh remaja digunakan untuk membeli jajanan termasuk *Fast Food*. dalam penelitian lain menyebutkan bahwa 60% remaja yang berusia antara 16 sampai 18 tahun menghabiskan uang sakunya untuk membeli *Fast Food*. Dalam penelitian yang berbeda ditemukan 43.3% mahasiswa menghabiskan uang sakunya untuk membeli fast food.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan pada 10 mahasiswi psikologi Universitas Aisyiyah Yogyakarta pada tanggal 01 Juni 2024, dapat disimpulkan bahwa 7 mahasiswi mengalami gangguan menstruasi yang tidak teratur. Diataranya 4 mahasiswi mengalami siklus mesntruasi yang datang lebih dari 35 hari (*oligomenorea*), 3 mahasiswi mengalami siklus menstruasi yang datang kurang dari 21 hari (*polimenorea*). Selain itu, terdapat 6 dari 10 mahasiswi psikologi yang mengatakan sering mengkonsumsi makanan cepat saji (*Fast Food*). Mahasiswi tersebut mengatakan mengkonsumsi *Fast Food* 4 sampai 5 kali per minggu, 4 mahasiswi lainnya mengatakan jarang mengkonsumsi makanan cepat saji (*Fast Food*). Dengan frekuensi mengkonsumsi makananan cepat saji tersebut 1 sampai 2 kali perminggu. Berdasarkan studi pendahuluan tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian “Apakah terdapat hubungan konsumsi *fast food* dengan siklus menstruasi pada Mahasiswi Psikologi Universitas Aisyiyah Yogyakarta.

2. Metode

Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Aisyiyah Yogyakarta pada bulan Januari 2025. Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan pendekatan waktu *cross sectional*. Populasi yang digunakan adalah mahasiswi psikologi angkatan 2023 dengan jumlah 203 mahasiswi

dan sampel yang digunakan sebanyak 74 mahasiswi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *Stratified random sampling*.

Data kebiasaan konsumsi *fast food* diperoleh dengan mengisi *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) 1 bulan terakhir. Peneliti mengadopsi kuisisioner FFQ dari penelitian (Rizki, 2023). Variabel konsumsi *fast food* menggunakan formulir FFQ dengan 30 item list *fast food* dengan kategori waktu >1x/hari, 1x/hari, 3-6x/minggu, 1-2x/minggu, <2x/bulan dan tidak pernah. Responden yang jumlah jawaban setiap item dengan kategori hari akan dikalikan dengan tiap-tiap skor waktu, yaitu waktu >1x/hari=50 poin, 1x/hari = 25 poin, 3-6x/minggu = 15 poin, 1-2x/minggu = 10 poin, <2x/bulan = 5 poin dan tidak pernah = 0 poin. Jumlahkan seluruh total skor poin setiap responden, lalu bandingkan dengan nilai median penelitian setelah mengurutkan dari jumlah terkecil (180) hingga terbesar (980) seluruh total skor responden sehingga didapatkan nilai median sebesar 345. Apabila total seluruh skor point responden $\geq$ median total seluruh skor point seluruh responden maka dikategorikan konsumsi *fast food* sering, sedangkan apabila total seluruh skor poin responden < median total skor point seluruh responden maka dikategorikan konsumsi *fast food* jarang.

Data siklus menstruasi didapatkan melalui kuisisioner gangguan menstruasi yang peneliti adopsi dari (Nursalsabila, 2019). Kuisisioner ini telah dilakukan uji validitas dengan analisis *Rasch Model* didapatkan *oufit* MNSQ =1,01, *oufit* ZSTD = -0,2 dan nilai *Pt measure corr* = 0,53. Sehingga dapat dikatakan seluruh pertanyaan dalam kuisisioner ini valid. Hasil uji realibilitas didapatkan nilai yang didapat yaitu nilai *item reliability* sebesar 0,77 dan *person reliability* sebesar 0,00. Nilai ini kurang dari 3,00 yang menunjukkan bahwa reliabilitas kuisisioner rendah. Penilaian jawaban pada pertanyaan dalam kuisisioner adalah 1 untuk jawaban positif dan 2 untuk jawaban negatif. Tidak selalu nilai 1 untuk jawaban positif dan 2 untuk jawaban tidak karena terdapat bentuk pertanyaan kalimat positif dan kalimat negatif. Analisis pada penelitian ini menggunakan analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk mengukur distribusi frekuensi dari masing – masing karakteristik responden. Karakteristik yang diukur yaitu usia, IMT, gangguan hormonal, kelainan ginekologi, konsumsi obat rutin dan stress. Sedangkan analisis bivariat digunakan untuk menguji adanya hubungan konsumsi *fast food* dengan siklus menstruasi yang diteliti menggunakan uji *Kendall Tau*. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan dari komite etik penelitian kesehatan Universitas Aisyiyah Yogyakarta dengan nomor 4073/KEP-UNISA/XII/2024.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Karakteristik Responden Penelitian

Pada penelitian ini didapatkan 74 responden dengan beberapa karakteristik responden yang dapat ditampilkan pada tabel 3.1

Tabel 1 Table Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, IMT, Usia Menarche dan Kelas di Universitas Aisyiyah Yogyakarta

Karakteristik	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Usia		
19	31	41,9%
20	35	47,3%
21	6	8,1%
22	2	2,7%
Jumlah (N)	74	100%
IMT		
<18,5 (BB kurang)	17	23,0%

18,5-22,9 (BB normal)	45	60,8%
23,0-24,9 (BB lebih)	9	12,2%
25,0-29,9 (Obesitas I)	3	4,1%
Jumlah (N)	74	100%
Gangguan Hormonal		
Ya	8	10,8%
Tidak	66	89,2%
Jumlah (N)	74	100%
Kelainan Ginekologi		
Ya	2	2,7%
Tidak	72	97,3%
Jumlah (N)	74	100%
Konsumsi Obat Rutin		
Ya	29	39,2%
Tidak	45	60,8%
Jumlah (N)	74	100%
Stress		
Ya	30	40,5%
Tidak	40	59,5%
Jumlah (N)	74	100%

Sumber : Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 1 di atas frekuensi karakteristik menurut usia diketahui bahwa sebagian besar responden berusia 20 tahun sebanyak 35 responden (47,3%) dan usia responden paling sedikit berusia 22 tahun yaitu 2 responden (2,7%). Berdasarkan IMT diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki IMT 18,5-22,9 sebanyak 45 responden (60,8%) dan responden paling sedikit memiliki IMT 25,0-29,9 sebanyak 3 responden (4,1%).

Dari data karakteristik responden pada tabel tersebut didapatkan hasil bahwa, 8 responden (10,8%) yang mengalami gangguan hormonal, 2 responden (2,7%) memiliki kelainan genekologi, 29 responden (39,2%) mengonsumsi obat rutin dan 30 reponden (40,5%) mengalami stress. Beberapa karakteristik yang dialami responden tersebut dapat menjadi faktor pengganggu dalam variabel penelitian ini yang dapat mempengaruhi hasil penelitian ini.

3.2. Analisis Univariat & Bivariat

3.2.1. Konsumsi *Fast Food*

Tabel 2 Tabel Frekuensi Konsumsi *Fast Food* pada Mahasiswi Psikologi Universitas Aisyiyah Yogyakarta

Konsumsi <i>Fast Food</i>	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Sering	40	54,1%
Jarang	34	45,9%
Jumlah (N)	74	100%

Sumber : Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 2. menunjukkan bahwa responden dengan kategori sering mengonsumsi *fast food* sebanyak 40 responden (54,1%). Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswi psikologi Universitas Aisyiyah Yogyakarta sering mengonsumsi *fast food*. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Rahma, 2021) diketahui terdapat 42 responden (63,6%) termasuk kedalam kategori sering.

Berdasarkan data karakteristik responden, mahasiswi yang memiliki IMT dengan kategori lebih dan kategori obesitas I, cenderung sering mengonsumsi *fast food*. Hal ini disebabkan mengonsumsi *fast food* yang memiliki kandungan tinggi kalori dan rendah serat dapat meningkatkan berat badan sehingga memiliki imt dengan kategori berlebih. Pada data karakteristik responden yang mengalami stress, didapatkan sering mengonsumsi *fast food*. Hal ini dikarenakan stress dapat menyebabkan gangguan perilaku makan yang tidak normal, termasuk keinginan untuk makan berlebihan atau yang biasa disebut *stress eating*.

Kandungan asam lemak di dalam *fast food* dapat mengganggu metabolisme progesteron pada fase luteal dari siklus menstruasi (Rahma, 2021). Makanan cepat saji atau *fast food* yang sering dikonsumsi yaitu : *fried chicken*, siomay, mie ayam dan kentang goreng. Konsumsi *fast food* menjadi bagian gaya hidup terutama pada remaja. *Fast food* merupakan salah satu pilihan yang praktis bagi mahasiswa ditengah kesibukan kuliah dan mengerjakan tugas. Makanan cepat saji ini menjadi alternatif yang didapatkan dengan mudah dan cepat serta adanya dukungan sosial ekonomi menjadi sebab pertumbuhan *fast food* semakin populer (Fadillah & Puspitasari, 2023).

3.2.2. Siklus Menstruasi

Tabel 3 Table Frekuensi Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Psikologi Universitas Aisyiyah Yogyakarta

Siklus Menstruasi	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Teratur	40	54,1%
Tidak Teratur	34	45,9%
Jumlah (N)	74	100%

Sumber : Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 3. menunjukkan bahwa responden dengan kategori siklus menstruasi teratur sebanyak 40 responden (54,1%). Sedangkan responden dengan kategori siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 34 responden (45,9). Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan Sebagian besar mahasiswi psikologi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta memiliki siklus menstruasi yang teratur. Dengan hasil data 5,9 % mahasiswi mengalami *Amenorhea*, 25% mengalami *Polimenorea* dan 15% mengalami *Oligomenorea*.

Berdasarkan data karakteristik reponden menunjukkan status gizi (IMT) dan stress merupakan variabel pengganggu dalam hubungan konsumsi fast food dengan siklus menstruasi. Reponden yang memiliki nilai IMT >23.0 cenderung memngalami siklus menstruasi yang tidak teratur. Responden yang mengatakan stress juga memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur. Sehingga hal ini dapat mempengaruhi hasil penelitian.

Hasil ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Fadillah & Puspitasari, 2023) Mahasiswi dengan siklus menstruasi tidak teratur lebih besar (60%) dari pada siklus menstruasi teratur (40%). Siklus menstruasi merupakan pola menstruasi setiap bulan dalam periode waktu antara awal mentruasi sebelumnya dan awal menstruasi berikutnya. Siklus menstruasi yang normal terjadi antara 21-35 hari. Dapat dikatakan siklus menstruasi tidak teratur jika terjadi <21 hari (*Polimenorea*), siklus menstruasi >35 hari (*Oligomenorea*) dan siklus menstruasi tidak terjadi dalam 3 bulan (*Amenorrhea*).

Faktor yang dapat mempengaruhi gangguan siklus menstruasi yaitu stress, kadar hormon, status gizi, asupan zat gizi, serta aktifitas fisik. Berdasarkan penelitian (Izzati et al., 2023) faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi gangguan siklus menstruasi adalah status gizi, anemia, aktifitas fisik, stress. Dalam penelitian ini faktor-faktor yang dikendalikan yaitu aktivitas fisik dan

stress. Sedangkan faktor yang tidak dikendalikan dalam penelitian ini yaitu status gizi (IMT) dan usia menarche.

3.2.3. Tabulasi Silang Konsumsi *Fast Food* dan Siklus Menstruasi

Tabel 4 Table Tabulasi Silang Konsumsi *Fast Food* dan Siklus Menstruasi

Konsumsi <i>Fast Food</i>	Siklus Menstruasi				Total	Presentase
	Teratur	%	Tidak Teratur	%		
Sering	21	52,5%	19	47,5%	40	54,1%
Jarang	19	55,9%	15	44,1%	34	45,9%
Total	40	54,1%	34	45,9%	74	100%

Sumber :Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 4. distribusi tabulasi silang konsumsi *fast food* dan siklus menstruasi didapatkan hasil bahwa responden yang sering mengkonsumsi *fast food* dan memiliki siklus menstruasi yang teratur sebanyak 21 responden (52,5%). Sedangkan responden yang jarang mengkonsumsi *fast food* dan memiliki siklus menstruasi teratur sebanyak 19 responden (55,9%). Responden yang sering mengkonsumsi *fast food* dan memiliki siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 19 responden (47,5). Sedangkan responden yang jarang mengkonsumsi *fast food* dan memiliki siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 15 responden (44,1%).

Faktor lain penyebab hasil dari penelitian ini tidak signifikan dikarenakan ada kaitannya dengan variable pengganggu yang tidak dikendalikan dalam penelitian ini. variabel yang tidak dikendalikan dalam penelitian ini yaitu status gizi (IMT) dan usia *menarche*. Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Dya & Adiningsih, 2019) didapat kan hasil status gizi dengan siklus menstruasi menunjukkan $p = 0,036$ yang artinya nilai $p < 0,05$. Berdasarkan hasil tersebut menandakan bahwa status gizi dengan siklus menstruasi berhubungan. Responden dengan status gizi obesitas, lebih banyak mengalami siklus menstruasi yang tidak normal dibandingkan responden dengan status gizi normal. Sebagian besar responden dengan status gizi normal memiliki siklus menstruasi yang normal (69,1%). Sedangkan responden yang memiliki status gizi obesitas sebagian besar memiliki siklus menstruasi yang tidak normal (71,4%).

Tidak hanya itu variable lain yang tidak dikendalikan dalam penelitian ini yaitu variable stress yang dapat mempengaruhi hasil penelitian. Dari data yang didapat dalam penelitian (Izzati et al., 2023) didapatkan bahwa stress memiliki nilai Exp (B) sebesar 0,048, maka remaja putri yang mengalami stress memiliki kecenderungan mengalami gangguan siklus menstruasi sebesar 0,018. Sehingga nilai B bernilai positif maka stress memiliki hubungan positif dengan gangguan siklus menstruasi.

3.2.4. Hubungan Konsumsi *Fast Food* dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Psikologi Universitas Aisyiyah Yogyakarta

Tabel 5 Hasil Hubungan Konsumsi *Fast Food* dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Psikologi Universitas Aisyiyah Yogyakarta

Correlations				
			kategori_ffq	silusmenstruasi
Kendall's	kategori_ffq	Correlation Coefficient	1,000	-,034
tau_b		Sig. (2-tailed)	.	,773
		N	74	74
	silusmenstruasi	Correlation Coefficient	-,034	1,000

Sig. (2-tailed)	,773	.
N	74	74

Sumber :Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 4. Diatas hasil Analisa dengan menggunakan Uji Kendall Tau diperoleh nilai koefisien korelasi $-0,034$ dengan p-value ($p=0,773>0,05$). Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima dan H_a ditolak, maka hipotesis menyebutkan bahwa tidak ada hubungan konsumsi *fast food* dengan siklus menstruasi pada mahasiswi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Nilai koefisien korelasi $-0,034$, menunjukkan hubungan negative yang berarti bahwa Jika konsumsi *fast food* meningkat, maka siklus menstruasi cenderung menurun, tetapi hubungan ini sangat tidak signifikan. Dari hasil interpretasi dalam uji korelasi *Kendall Tau* di atas maka, dapat disimpulkan bahwa hubungan konsumsi *fast food* dengan siklus menstruasi pada mahasiswi Universitas Aisyiyah Yogyakarta adalah tidak signifikan, lemah, dan tidak searah.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Fadillah & Puspitasari, 2023) yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan kebiasaan konsumsi fast food dengan siklus menstruasi pada mahasiswi FIK UMS dengan nilai signifikan $p = 0,722$ ($P>0,05$). Perbedaan lamanya siklus menstruasi antar wanita biasanya disebabkan oleh ketidakseimbangan Hormon esterogen, progesteron, LH dan FSH yang disebabkan oleh penyakit, status gizi, konsumsi fast food maupun stress (Rahma, 2021).

Penelitian ini tidak sependapat dengan penelitian (Ratnawati, 2023) yang dilakukan pada remaja putri di SMAN 1 Sewon Bantul yang menyatakan terdapat hubungan konsumsi *fast food* dengan siklus menstruasi dengan hasil $p=0,021$ ($p<0,05$). Ketidakteraturan siklus menstruasi dapat disebabkan karena kebiasaan jajan di sekolah mengkonsumsi makanan *fast food* terlalu sering dapat menimbulkan dampak negatif bagi tubuh dan akan menimbulkan penyakit.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti, dapat disimpulkan bahwa konsumsi *fast food* yang sering tidak mempengaruhi ketidakteraturan siklus menstruasi yang dialami oleh mahasiswi. Dalam penelitian ini diketahui bahwa terdapat 21 responden (52,5%) yang sering mengkonsumsi *fast food* dan mengalami siklus menstruasi yang teratur. untuk responden yang jarang mengkonsumsi *fast food* dan mengalami siklus menstruasi teratur sebanyak 19 responden (55,9%). Sedangkan, reponden yang sering mengkonsumsi *fast food* dan memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur sebanyak 19 responden (47,5%) untuk responden yang jarang mengkonsumsi *fast food* dan mengalami siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 15 responden (44,1%).

Dalam penelitian ini, ditemukan data senjang pada hasil penelitian sebesar 10%. Data senjang dalam penelitian ini yaitu responden yang mengatakan sering mengkonsumsi *fast food* tetapi memiliki siklus menstruasi yang teratur dan responden yang mengatakan jarang mengkonsumsi *fast food* tetapi mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur. Data senjang dalam penelitian ini dapat disebabkan kemungkinan responden tidak ingat seberapa sering mengkonsumsi *fast food* atau responden tidak yakin terkait keteraturan siklus menstruasi responden. Data senjang dalam penelitian ini dapat diatasi dengan imputasi mengantika nilai yang hilang dengan nilai rata-rata dari variabel tersebut.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang mengakibatkan hasilnya belum sesuai dengan yang diharapkan. Adapun keterbatasan dalam penelitian ini yaitu keterbatasan waktu, waktu responden saat mengisi kuisioner terbatas dan singkat karena adanya jadwal perkuliahan setelah responden mengisi kuisioner sehingga beberapa responden terburu-buru dalam mengisi kuisioner dan tidak dapat memberikan jawaban yang mendalam. Keterbatasan lain yaitu keterbatasan variabel pengganggu yang tidak dikendalikan. Dalam penelitian ini variabel yang tidak dikendalikan yaitu status gizi dan stress sehingga dapat membiaskan hasil penelitian ini.

Hasil penelitian ini belum bisa digunakan untuk mendeskripsikan apakah *fast food* berpengaruh pada siklus menstruasi yang dialami responden. Hal ini dapat dikarenakan responden mengatakan mengkonsumsi makanan sehat seperti buah dan sayur yang memiliki kandungan serat yang tinggi. Sehingga, konsumsi *fast food* dan makanan sehat menjadi seimbang. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memahami hubungan antara konsumsi fast food dan siklus menstruasi dengan lebih baik.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya, dapat ditarik kesimpulan yaitu tidak terdapat hubungan antara konsumsi *fast food* dengan siklus menstruasi pada mahasiswi psikologi Universitas Aisyiyah Yogyakarta, dengan hasil tidak signifikan, lemah, dan tidak searah, nilai p-value ($P=0,773>0,05$) dan nilai koefisien korelasi : -0,034. Ada beberapa faktor lain yang dapat mempengaruhi gangguan siklus menstruasi diantaranya yaitu status gizi, stress, aktivitas fisik dan usia menarche. Dalam penelitian ini variabel pengganggu yang dikendalikan yaitu aktivitas fisik dan usia menarche. Sedangkan variabel pengganggu yang tidak dikendalikan yaitu status gizi dan stress.

5. Ucapan terimakasih

Peneliti menyadari dalam penyusunan skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dan dukungan berbagai pihak. Pada kesempatan ini, peneliti ingin mengucapkan terimakasih kepada Ibu Diah Nur Anisa, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku pembimbing yang telah bersedia meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan serta arahan dalam penyusunan proposal penelitian ini. Kepada Ibu Sri Riyana, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku dosen penguji yang telah memberikan berbagai saran untuk penyempurnaan proposal penelitian ini. Ucapan terimakasih kepada serta teman-teman tercinta yang telah memberikan dukungan dan doa selama proses ini.

Daftar Pustaka

- Cakir, M., Mungan, I., Karakas, T., Giriskan, I., & Okten, A. (2007). Menstrual pattern and common menstrual disorders among university students in Turkey. *Pediatrics International*, 49(6), 938–942. <https://doi.org/10.1111/j.1442-200X.2007.02489.x>
- Dya, N. M., & Adiningsih, S. (2019). Hubungan antara Status Gizi dengan Siklus Menstruasi pada Siswi MAN 1 Lamongan. <https://doi.org/10.2473/amnt.v3i4.2019>
- Fadillah, A. N., & Puspitasari, D. I. (2023). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food dan Tingkat Stress dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Jurnal Diskursus Ilmiah Kesehatan*, 1(1), 25–34. <https://doi.org/10.56303/jdik.v1i1.104>
- Harahap, M. A. R., & Siregar, P. (2023). Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Konsumsi Fast Food Pada Remaja. *JK: Jurnal Kesehatan*, 1(1), 230–237.
- Ilmi, A. F., & Selasmi, E. W. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas XI di SMA Negeri 6 Tangerang Selatan. *Edu Masda Journal*, 3(2), 175. <https://doi.org/10.52118/edumasda.v3i2.39>

- Izzati, I., Nuraini, & Tarigan, J. (2023). Faktor Yang Memengaruhi Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri di Pesantren Modern Misbahul Ulum Kota Lhokseumawe. *Jurnal Kebidanan, Keperawatan Dan Kesehatan(J-BIKES)*, 3(2).
<https://doi.org/10.51849/j-bikes.v>
- Kirana, D. S., & Wirjatmadi, B. (2023). Literature Review: Correlation of Fast Food Intake to Overweight in Adolescents. *Media Gizi Kesmas*, 12(1), 434-440.
<https://doi.org/10.20473/mgk.v12i1.2023.434-440>
- Mulyani, P. A., Sudiartini, N. W., & Sariyani, N. L. P. (2020). Perilaku masyarakat kota denpasar dalam mengkonsumsi makanan cepat saji (Fast food). *JUMA: Jurnal Ilmu Manajemen*, 10(2), 91-103.
- Mutia, M. G., & Putriana, D. (2023). Asupan Vitamin D, Kalsium Dan Aktivitas Fisik Kaitannya Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi. *Journal of Nutrition College*, 12(1), 9-14.
<https://doi.org/10.14710/jnc.v12i1.33345>
- Nursalsabila. (2019). Hubungan Tingkat Stres Terhadap Kejadian Gangguan Menstruasi pada Mahasiswi Preklinik di Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta [Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta].
<https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/53583/1/Nursalsabila - FK.pdf>
- Permatasari, D., Nurcahyaning Tyas, R., & Suyami. (2021). Hubungan Tingkat Stres dalam Menghadapi Pandemi Covid-19 dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di Dukuh Ngawinan-Tegalsari, Jurangjero, Karangnom, Klaten. www.stikesmukla.ac.id
- Rahma, B. (2021). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food Dan Stres Terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Sman 12 Kota Bekasi. *Jurnal Health Sains*, 2(4).
<http://jurnal.healthsains.co.id/index.php/jhs/article/view/151>
- Ratnawati, A. E. (2023). Hubungan Konsumsi Fast Food Dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Kesehatan MAKIA*, 13(1), 88-100.
- Rizki, Y. (2023). Hubungan Pengetahuan Gizi dan Konsumsi Fast Food di SMAN 2 Dumai [Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau]. [https://repository.uin-suska.ac.id/73648/2/Skripsi lengkap kecuali bab iv.pdf](https://repository.uin-suska.ac.id/73648/2/Skripsi%20lengkap%20kecuali%20bab%20iv.pdf)
- Saneba, H. S., Pangastuti, N., & Prawitasari, S. (2022). Hubungan antara Stres dan Pola Menstruasi pada Remaja Perempuan Sekolah Menengah Atas Negeri di Kota Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 8(2). <https://doi.org/10.22146/jkr.65753>
- Sitompul, R., & Rahayu, M. N. M. (2023). Hubungan Antara Kebutuhan Afiliasi Dengan Intensitas Penggunaan Situs Jejaring Sosial Pada Remaja Akhir. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 5(1), 63-74.
<https://doi.org/10.33024/jpm.v5i1.8827>