

**HUBUNGAN MENGONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI
(*FAST FOOD*) TERHADAP SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA
PUTRI DI SMAN 4 JEMBER**

SKRIPSI



Oleh:
Indah Halimiyah
NIM. 22102027

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
JEMBER**

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Hubungan Mengonsumsi Makanan Cepat Saji (*fast food*) Terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri di SMAN 4 Jember” telah di uji dan disahkan oleh Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan pada:

Nama : Indah Halimiyah

Nim : 22102027

Hari, Tanggal : Senin, 19 Mei 2026

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Tim Penguji

Ketua Penguji



Wike Rosalini, S. Kep., Ns., M.Kes
NIDN. 0708059102

Penguji Anggota II



Lailil Fatkurivah S.Kep., Ns., MSN
NIDN.0703118802

Penguji Anggota III



Firdha Novitasari S.Kep.,Ns.,M.Kep
NUPTK. 9435764665230263

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan,



dr. Soebandi
dr. Soebandi, S.ST.,M.Keb
NIDN. 0719128902

**HUBUNGAN MENGKONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI (*FAST FOOD*)
TERHADAP SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 4 JEMBER**

*THE RELATIONSHIP BETWEEN FAST FOOD CONSUMPTION AND MENSTRUAL
CYCLE IN ADOLESCENT FEMALES AT SMAN 4 JEMBER*

Indah halimiyah¹ Firdha Novitasari²

¹ Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Dr. Soebandi

Email koresponden: ihalimiyah@gmail.com

Received

Accepted

Published

Abstrak

Latar belakang: Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa, yang ditandai dengan perubahan fisik, hormonal, dan psikologis. Pada fase ini remaja putri rentan mengalami gangguan siklus menstruasi, salah satu faktornya adalah pola makan yang tidak sehat. Hal ini dikarenakan, makanan cepat saji pada umumnya mengandung lemak jenuh, gula, natrium, kalori yang tinggi, rendah serat dan zat gizi penting. Sehingga hal tersebut dapat mempengaruhi keseimbangan hormon reproduksi yang menyebabkan gangguan siklus menstruasi. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan konsumsi *fast food* dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN 4 Jember. **Metode:** penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi 198 responden dengan sampel 67 responden yang pilih menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling*. Data konsumsi *fast food* dikumpulkan menggunakan kuesioner *Food Frequency Questionnaire (FFQ)*, dan data siklus menstruasi menggunakan kuesioner. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji korelasi rank spearman dengan tingkat signifikan 0,05. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden memiliki siklus menstruasi teratur (65,7%), dan konsumsi makanan cepat saji pada kategori kadang-kadang (61,2%). Hasil uji statistik menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara konsumsi *fast food* dengan siklus menstruasi $0,001 < 0,05$ (H_0 ditolak) dengan koefisien korelasi 0,641. **Kesimpulan:** Semakin sering konsumsi *fast food*, maka semakin tidak teratur siklus menstruasi. Remaja putri disarankan mengurangi konsumsi *fast food* untuk menjaga keseimbangan hormon.

Kata kunci: Makanan Cepat Saji, Remaja Putri, Siklus Menstruasi