

**HUBUNGAN KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI DENGAN
SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI KEBIDANAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI ANGKATAN 2025**

SKRIPSI



Disusun Oleh :

Imelda Yunia Salsabila

NIM. 22104020

PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS dr. SOEBANDI

JEMBER

2026

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Kebidanan Universitas dr. Soebandi Angkatan 2025 telah diuji dan disahkan oleh Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan pada:

Nama : Imelda Yunia Salsabila

NIM : 22104020

Hari, Tanggal : Jum'at, 19 Juni 2026

Program Studi : Kebidanan Program Studi Kebidanan Universitas dr. Soebandi

Tim Penguji

Ketua Penguji

Sviska Atik Marvanti, SSIT, M.Keb

NIDN. 4017047801

Penguji II

Melati Puspita Sari, S.ST., M.Keb

NIDN. 0726078802

Penguji III

Kiswati, S.ST., M.Kes

NIDN. 4017076801

Mengesahkan

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas dr. Soebandi

Al Nur Zannah, S.ST., M.Keb

NIK.198912192013092038

Abstrak

Latar belakang: Keteraturan siklus menstruasi merupakan indikator penting kesehatan reproduksi yang berkaitan dengan keseimbangan hormon. WHO (2020) melaporkan 45% remaja perempuan mengalami gangguan siklus menstruasi, sedangkan Riskesdas (2018) mencatat prevalensi sebesar 13,7% pada perempuan usia 10–59 tahun. Konsumsi makanan cepat saji yang tinggi lemak, gula, dan natrium diduga berperan terhadap gangguan tersebut. **Tujuan:** Menganalisis hubungan konsumsi makanan cepat saji dengan keteraturan siklus haid pada mahasiswi Program Studi Kebidanan Universitas dr. Soebandi angkatan 2025. **Metode:** Penelitian korelasional dengan pendekatan *cross sectional* melibatkan 55 responden yang dipilih melalui simple random sampling dari 81 mahasiswi. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) dan kuesioner riwayat siklus menstruasi, kemudian dianalisis menggunakan uji *Chi-Square*. **Hasil:** Pada kelompok konsumsi makanan cepat saji rendah, 59,1% memiliki siklus haid teratur. Sebaliknya, pada kelompok konsumsi tinggi, 66,7% mengalami siklus haid tidak teratur. Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan nilai $p=0,059$ ($p>0,05$), sehingga tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi makanan cepat saji dan keteraturan siklus haid. **Kesimpulan:** Konsumsi makanan cepat saji tidak berhubungan secara signifikan dengan keteraturan siklus haid. Faktor lain, seperti stres, status gizi, aktivitas fisik, kualitas tidur, kelelahan, kondisi hormonal, dan gaya hidup, diduga turut memengaruhi siklus menstruasi. Mahasiswi diharapkan menerapkan pola hidup sehat untuk menjaga kesehatan reproduksi.

Kata Kunci : Makanan cepat saji, Siklus Menstruasi