

Hubungan Tingkat Stres, Indeks Massa Tubuh Dan Kebiasaan Konsumsi *Fast Food* Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi FKM UMJ

Syilmi Rengganis Marnares¹, Luqman Effendi²

^{1,2} Universitas Muhammadiyah Jakarta

E-mail: syilmirengganis@gmail.com¹, luqman1968@gmail.com²

Article History:

Received: 01 Februari 2025

Revised: 28 Februari 2025

Accepted: 03 Maret 2025

Keywords:

Siklus Menstruasi, Ketidakteraturan, Reproduksi.

Abstract: Siklus menstruasi normal berlangsung 21–35 hari, namun berbagai faktor seperti tingkat stres, indeks massa tubuh (IMT), dan kebiasaan konsumsi fast food dapat memengaruhi keteraturannya. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat stres, IMT, dan konsumsi fast food dengan siklus menstruasi pada mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Jakarta. Manfaat penelitian ini berkontribusi memperkaya kajian teoritis mengenai keteraturan siklus menstruasi dan faktor yang mempengaruhinya seperti Stres, Indeks Massa Tubuh (IMT), dan Konsumsi Fast Food sehingga dapat memperdalam pemahaman tentang dampak gaya hidup modern terhadap kesehatan reproduksi mahasiswi, khususnya di Indonesia. Penelitian menggunakan desain cross-sectional dengan 120 responden yang dipilih secara simple random sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan dianalisis menggunakan uji Chi-Square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 70% responden mengalami siklus menstruasi tidak teratur. Tingkat stres berat hingga sangat berat memiliki hubungan signifikan dengan ketidakteraturan siklus menstruasi ($p=0,000$; $OR=5,380$). IMT tidak normal, baik obesitas ($p=0,001$; $OR=0,563$) maupun berat badan kurang, juga berpengaruh signifikan terhadap siklus menstruasi. Selain itu, kebiasaan konsumsi fast food sedang hingga tinggi juga memiliki hubungan signifikan dengan ketidakteraturan siklus menstruasi ($p=0,002$; $OR=9,474$). Penelitian ini menyimpulkan bahwa tingkat stres, IMT, dan kebiasaan konsumsi fast food berhubungan signifikan dengan siklus menstruasi. Oleh karena itu, pengelolaan stres, menjaga berat badan ideal, dan mengurangi konsumsi fast food sangat penting untuk menjaga keteraturan siklus menstruasi. Selain itu, diperlukan

peningkatan edukasi kesehatan reproduksi di lingkungan kampus untuk mendorong pola hidup sehat pada mahasiswi.

PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan salah satu tanda utama yang menandakan seseorang telah memasuki masa pubertas, yaitu fase kehidupan di mana terjadi pertumbuhan fisik yang pesat dan organ reproduksi mulai berfungsi secara aktif. Secara umum, menstruasi merupakan proses peluruhan dinding rahim akibat menurunnya kadar hormon estrogen dan progesteron yang terjadi setelah sel telur tidak dibuahi.

Siklus menstruasi yang normal berlangsung antara 21-35 hari, dengan durasi menstruasi 3-7 hari. Volume darah yang keluar saat menstruasi umumnya tidak lebih dari 80 ml. Namun, beberapa wanita mengalami gangguan siklus menstruasi, yang dapat berupa siklus yang tidak teratur, durasi yang terlalu pendek atau panjang, serta volume darah yang berlebihan atau terlalu sedikit. Menurut laporan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 2020, sekitar 45% wanita di dunia melaporkan mengalami gangguan siklus menstruasi (Winengsih et al., 2023). Di Indonesia, prevalensi gangguan siklus menstruasi pada kelompok usia produktif mencapai 16,4%, yang menunjukkan pentingnya perhatian terhadap kesehatan reproduksi pada kelompok ini (Riskesdas, 2018).

Beberapa faktor dapat memengaruhi siklus menstruasi, di antaranya indeks massa tubuh (IMT), tingkat stres, dan kebiasaan konsumsi makanan. Ketidakseimbangan hormon akibat stres yang tinggi dapat menyebabkan gangguan siklus menstruasi, seperti polimenorea, oligomenorea, dan amenore (Kumalasari, 2012). Secara lokal, di Provinsi Banten, 64,6% wanita dilaporkan memiliki siklus menstruasi yang teratur, sementara 15,6% lainnya mengalami siklus tidak teratur (Damayanti et al., 2022). Di Kota Tangerang Selatan, 59,4% remaja mengalami gangguan siklus menstruasi (Ilmi & Selasmi, 2020). Gangguan ini sering kali menjadi indikator awal adanya masalah kesehatan reproduksi yang lebih serius, seperti ketidakseimbangan hormon atau disfungsi organ reproduksi.

Perubahan signifikan dalam siklus menstruasi dapat meningkatkan risiko gangguan reproduksi, seperti infertilitas dan kanker rahim. Di Indonesia, prevalensi kanker serviks mencapai 0,8% atau sekitar 98.692 kasus (Haikal et al., 2020). Infertilitas yang terkait dengan gangguan ovulasi juga cukup tinggi, dengan prevalensi global sebesar 8–12% dan nasional sekitar 12–15% (Anggraeni et al., 2022).

Selain itu, berat badan yang tidak ideal, baik kelebihan maupun kekurangan, berhubungan dengan ketidakaturan siklus menstruasi. Data Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa 13,6% wanita Indonesia mengalami obesitas, sementara 8,7% memiliki berat badan kurang, yang keduanya berpotensi menyebabkan gangguan menstruasi (Pratama et al., 2022).

Selain itu, kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji juga dikaitkan dengan gangguan siklus menstruasi. Kandungan bahan tambahan dalam makanan cepat saji dapat memengaruhi sistem endokrin dan keseimbangan hormon, yang berdampak pada metabolisme tubuh dan siklus menstruasi. Penelitian menunjukkan adanya hubungan antara konsumsi makanan cepat saji dengan ketidakaturan siklus menstruasi (Fadillah & Puspitasari, 2023).

Meskipun berbagai studi telah membahas faktor-faktor yang memengaruhi siklus menstruasi, penelitian mengenai hubungan spesifik antara tingkat stres, indeks massa tubuh, dan

kebiasaan konsumsi fast food dengan siklus menstruasi pada mahasiswi kesehatan masyarakat masih terbatas. Berdasarkan survei awal terhadap 11 mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Jakarta, beberapa di antaranya mengalami siklus menstruasi tidak teratur, dengan durasi lebih dari 35 hari, kurang dari 21 hari, atau tidak menstruasi setiap bulan. Fenomena ini menunjukkan adanya masalah kesehatan reproduksi yang memerlukan penelitian lebih lanjut.

Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat stres, indeks massa tubuh (IMT), dan kebiasaan konsumsi fast food dengan siklus menstruasi pada mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Jakarta. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam upaya pencegahan dan penanganan gangguan siklus menstruasi melalui pendekatan berbasis faktor risiko yang relevan.

LANDASAN TEORI

Siklus menstruasi merupakan proses hormonal bulanan yang secara alami ditandai dengan keluarnya darah dari vagina. Siklus ini dimulai sejak hari pertama menstruasi hingga hari pertama menstruasi berikutnya, dengan rata-rata durasi sekitar 28 hari, meskipun dapat bervariasi antara 21 hingga 35 hari. Selama fase menstruasi, darah akan keluar dari vagina selama 2 hingga 7 hari, dengan jumlah yang dipengaruhi oleh kadar hormon estrogen dan progesteron. Hormon ini berperan dalam mengatur keseluruhan siklus menstruasi, termasuk jumlah darah yang keluar, lamanya siklus, dan gejala yang mungkin muncul, seperti kram atau perubahan suasana hati (UNICEF, 2016).

Berdasarkan laporan WHO, sekitar 45% wanita mengalami gangguan pada siklus menstruasi. Data dari Riset Kesehatan Dasar di Indonesia menunjukkan bahwa 13,7% wanita berusia 10-59 tahun menghadapi masalah menstruasi tidak teratur dalam satu tahun terakhir. Pada kelompok usia 17-29 tahun dan 30-34 tahun, gangguan ini mencapai 16,4%. Faktor psikologis, seperti stres, berkontribusi terhadap ketidakaturan siklus menstruasi, dengan prevalensi sebesar 5,1% (Herien, 2024).

Stres merupakan kondisi yang timbul akibat tekanan lingkungan dan bagaimana individu menanggapinya. Dalam konteks kesehatan reproduksi, stres berdampak signifikan terhadap siklus menstruasi. Ketika seseorang mengalami stres, tubuh merespons dengan meningkatkan produksi hormon kortisol oleh kelenjar adrenal. Kortisol dapat menghambat produksi hormon luteinizing hormone (LH), yang berperan dalam mengatur ovulasi serta produksi estrogen dan progesteron. Gangguan keseimbangan hormon ini dapat menyebabkan siklus menstruasi menjadi tidak teratur atau bahkan terhenti. Beberapa penelitian telah menunjukkan hubungan antara stres dan gangguan siklus menstruasi, yang memperkuat teori bahwa stres merupakan faktor risiko penting dalam kesehatan reproduksi wanita (Damayanti et al., 2022).

Indeks Massa Tubuh (IMT) juga memiliki peran penting dalam keteraturan siklus menstruasi, terutama dalam kaitannya dengan hormon estrogen. Estrogen diproduksi oleh ovarium, plasenta, kelenjar adrenal, dan jaringan lemak. Ketidakseimbangan berat badan, baik kelebihan maupun kekurangan, dapat mengganggu kadar estrogen dalam darah. Kelebihan berat badan dan obesitas dikaitkan dengan peningkatan kadar estrogen, yang dapat menyebabkan ketidakaturan menstruasi atau memperburuk gejala menstruasi. Sebaliknya, kekurangan berat badan dapat menurunkan produksi estrogen, yang juga berdampak pada siklus menstruasi. Studi terdahulu telah menunjukkan bahwa wanita dengan IMT tidak normal lebih berisiko mengalami

gangguan menstruasi dibandingkan mereka yang memiliki berat badan ideal (Andini, 2022).

Selain itu, faktor pola makan, seperti konsumsi makanan cepat saji, juga berkontribusi terhadap ketidakseimbangan hormon yang memengaruhi siklus menstruasi. Makanan cepat saji yang tinggi lemak dan gula dapat menyebabkan gangguan metabolisme, yang pada akhirnya mengganggu produksi hormon reproduksi. Beberapa penelitian sebelumnya telah menghubungkan konsumsi makanan tidak sehat dengan ketidakteraturan menstruasi, yang menunjukkan bahwa pola makan memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan reproduksi wanita (Fadillah & Puspitasari, 2023).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan kuantitatif observasional dengan desain cross-sectional. Penelitian dilakukan di Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Jakarta, mulai tanggal 9 Januari hingga akhir Januari 2025.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Jakarta yang berjumlah 223 mahasiswi. Sampel penelitian diambil menggunakan teknik *simple random* sampling, dengan total sampel sebanyak 120 mahasiswi. Kriteria inklusi telah ditetapkan untuk memastikan kesesuaian responden dengan tujuan penelitian.

Data dikumpulkan melalui instrumen berupa kuesioner yang telah divalidasi dan diuji reliabilitasnya. Kuesioner ini mencakup aspek tingkat stres, indeks massa tubuh (IMT), kebiasaan konsumsi makanan cepat saji (fast food), dan siklus menstruasi. Hasil uji validitas dan reliabilitas menunjukkan bahwa instrumen penelitian telah memenuhi standar yang ditetapkan.

Analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak statistik. Analisis dilakukan secara deskriptif untuk melihat distribusi frekuensi, serta secara inferensial untuk menguji hubungan antarvariabel menggunakan uji Chi Square dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. Analisis lebih lanjut dapat menggunakan uji korelasi Pearson atau Spearman, serta regresi logistik sesuai dengan jenis data dan hipotesis yang diteliti.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peneliti memperoleh data dasar mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Jakarta dari pihak Tata Usaha Fakultas. Subjek penelitian dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Kesiediaan calon subjek dikonfirmasi melalui pengisian Informed Consent secara sukarela.

Proses pengumpulan data mencakup pengukuran antropometri, yaitu penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan subjek. Setelah pengukuran dilakukan, peneliti mendistribusikan kuesioner yang mencakup siklus menstruasi, tingkat stres, dan Food Frequency Questionnaire (FFQ) kepada subjek untuk diisi.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan metode statistik dengan analisis univariat dan bivariat. Penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Jakarta pada tanggal 13 Januari – 20 Januari 2025.

Tabel 1. Analisis Univariat

Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1. Siklus Menstruasi		
Teratur	36	30,0
Tidak Teratur	84	70,0
2. Tingkat Stres		
Normal	14	11,7
Ringan	14	11,7
Sedang	30	25,0
Berat	56	46,7
Sangat Berat	6	4,9
3. Indeks Massa Tubuh		
Kurang	35	29,2
Normal	48	40,0
Kelebihan	10	8,3
Obesitas I	20	16,7
Obesitas 2	7	5,8
4. Kebiasaan Konsumsi <i>Fast Food</i>		
Rendah 12		10,0
Sedang 79		65,8
Tinggi 29		24,2

Berdasarkan hasil penelitian dari 120 responden didapatkan bahwa mayoritas mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Jakarta sebanyak 84 responden (70,0%) mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur, sementara hanya 36 responden (30,0%) yang memiliki siklus menstruasi teratur. Siklus menstruasi pada mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Jakarta berdasarkan dengan tingkat stres. Menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswi berada pada kategori stres berat sebanyak 56 responden (46,7%). Selanjutnya, terdapat 30 responden (25,0%) yang berada pada kategori stres sedang. Sementara itu, jumlah mahasiswi dengan tingkat stres normal dan stres ringan masing-masing sebanyak 14 responden (11,7%). Adapun kategori stres sangat berat hanya dialami oleh 6 responden (4,9%).

Siklus menstruasi pada mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Jakarta berdasarkan dengan Indeks Massa Tubuh (IMT). Menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswi memiliki berat badan dalam kategori normal sebanyak 48 responden

(40,0%). Namun, terdapat proporsi yang signifikan pada kategori berat badan kurang sebanyak 35 responden (29,2%) serta kategori kelebihan berat badan sebanyak 10 responden (8,3) dan obesitas sebanyak 27 responden (22,5%), gabungan obesitas (I dan II).

Siklus menstruasi pada mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Jakarta berdasarkan dengan Kebiasaan Konsumsi *fast food* Indeks. Menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Jakarta sebanyak 79 responden (65,8%) memiliki kebiasaan konsumsi *fast food* yang sedang, sementara sebanyak 29 responden (24,2%) mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Jakarta menunjukkan kebiasaan konsumsi *fast food* yang tinggi, dan hanya sebanyak 12 responden 10,0% mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Jakarta yang memiliki kebiasaan konsumsi *fast food* yang rendah. Hasil analisis bivariat pada hubungan tingkat stres, indeks massa tubuh dan kebiasaan konsumsi *fast food* dengan siklus menstruasi dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Hasil Analisis Bivariat

Variabel	Siklus Menstruasi				Total		OR	P
	Teratur		Tidak Teratur		n	%		
	n	%	n	%				
1. Tingkat Stres								
Normal	14	100	0	0,0	14	100	0,021	0,000
Ringan	13	92,9	1	7,1	14	100		
Sedang	7	23,3	23	76,7	30	100		
Berat - Sangat Berat	2	3,6	60	96,4	62	100		
2. Indeks Massa Tubuh								
Kurang	3	8,6	32	91,4	35	100	0,164	0,000
Normal	24	50,0	24	50,0	48	100		
Kelebihan	4	40,0	6	60,0	10	100		
Obesitas I & Obesitas II	5	20,0	22	80,0	25	100		
3. Kebiasaan Konsumsi <i>Fast Food</i>								
Rendah	9	75,0	3	25,0	12	100	9,474	0,002
Sedang	19	24,1	60	75,9	79	100		
Tinggi	8	27,6	21	72,4	29	100		

Hasil analisis bivariat Dalam penelitian ini, menunjukkan bahwa frekuensi pada responden dengan tingkat stres normal, seluruhnya memiliki siklus menstruasi yang teratur, yaitu sebanyak 14 responden (100%). Pada responden dengan stres ringan, sebagian besar memiliki

siklus menstruasi yang teratur sebanyak 13 responden (92,9%), sedangkan hanya 1 responden (7,1%) yang tidak teratur. Sebaliknya, pada responden dengan tingkat stres sedang, mayoritas memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur sebanyak 23 responden (76,7%).

Pada tingkat stres berat, mayoritas responden juga memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur sebanyak 54 responden (96,4%). Semua responden dengan tingkat stres sangat berat memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur sebanyak 6 responden (100%). Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Jakarta dengan hasil $p.value = 0,000$ ($p < 0.05$). Dalam analisis bivariat ini, nilai OR tertinggi berada pada kategori stres ringan, yaitu 5,380. Hal ini menunjukkan bahwa responden dengan tingkat stres ringan memiliki 5,380 kali peluang lebih besar untuk memiliki siklus menstruasi yang teratur dibandingkan dengan responden yang memiliki tingkat stres sangat ringan.

Hasil penelitian sejalan dengan yang dilakukan oleh Mey elisa safitri, afrahul padilah diregar dan nadia hidayat pane yang berjudul “Hubungan Stres dengan Gangguan Siklus Menstruasi pada Mahasiswa Tingkat I Akademi Kebidanan Helvetia Medan” pada tahun 2021 sejalan dengan penelitian diatas. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa nilai $p value = 0.000$ hal tersebut berartikan nilai $p < 0,05$ atau $p < 0.01$ sesuai taraf signifikansinya sehingga hasil tersebut dapat diinterpretasikan terdapat hubungan antara stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswa Tingkat I Akademi Kebidanan Helvetia Medan (Tambun et al., 2021).

Selain hasil diatas adapun hasil yang tak sejalan yang dilakukan oleh Putri rahmasari dan maya trisiswati, dengan judul “Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran YARSI Angkatan 2020/2021” pada tahun 2023, menunjukkan hasil bahwa tidak ditemukan responden yang mengalami stress dengan amenore. Berdasarkan uji chi square didapatkan tingkat stres dengan polimenore ($p value 0.992$ ($p > 0.05$)), oligomenore ($p value 0.289$ ($p > 0.05$)), hipomenore ($p value 0.972$ ($p > 0.05$)) dan hipermenore ($p value 0.288$ ($p > 0.05$)) pada mahasiswa fakultas kedokteran YARSI angkatan 2020/2021. yang artinya Tidak terdapat hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswa fakultas kedokteran YARSI angkatan 2020/2021 (Rahmasari & Trisiswati, 2023).

Hasil Bivariat Indeks Massa Tubuh menunjukkan bahwa siklus menstruasi pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Jakarta berdasarkan dengan Berat badan kurang mayoritas siklus menstruasi tidak teratur yaitu sebanyak 32 responden (91,4%), sementara untuk berat badan normal memiliki siklus menstruasi yang seimbang antara teratur dan tidak teratur yaitu sebanyak 24 responden (50,0%). Sebaliknya, pada kategori obesitas I, mayoritas responden memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur, yaitu sebanyak 16 responden (80%), sementara pada kategori obesitas II, sebanyak 6 responden (85,7%) memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur. Hasil uji statistik menunjukkan adanya hubungan signifikan antara IMT dengan siklus menstruasi pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Jakarta, yang ditandai dengan $p value = 0,001$. Nilai OR tertinggi berada pada kategori obesitas I (0,563), yang menunjukkan peluang yang lebih kecil untuk memiliki siklus menstruasi teratur. Sehingga kesimpulannya Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Jakarta, indeks massa tubuh-nya (IMT) memiliki hubungan signifikan dengan siklus menstruasi pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Jakarta.

Adapun penelitian dari Dara septiani, dona wirniaty dan fitri nur malini siregar yang berjudul “Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Siklus Menstruasi Mahasiswa Angkatan 2019 Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatra Utara” penelitian ini pun sejalan

dengan penelitian diatas, yang menunjukkan bahwa nilai $p\text{ value} = 0.023 < 0.05$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, sehingga terdapat hubungan antara Indeks Massa Tubuh dengan Siklus Menstruasi. Koefisien korelasi 0,242 yang artinya tingkat keeratan hubungan (korelasi) Indeks Massa Tubuh dengan Siklus Menstruasi masuk dalam kriteria rendah. Nilai koefesien korelasi 0,242, positif artinya hubungan kedua variabel tersebut searah (Septiani et al., 2023).

Selain hasil diatas adapun hasil yang tak sejalan yaitu yang dilakukan oleh Hanny yuli andini yang berjudul “Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Tingkat I D III Kebidanan Poltekes TNI AU Ciumbuleuit Bandung” pada tahun 2022, menunjukkan hasil bahwa $p\text{-value} > 0.05$, bahwa tidak ada hubungan antara IMT dengan siklus menstruasi pada mahasiswi tingka I D III Kebidanan Poltekes TNI AU Ciumbuleuit Bandung (Andini, 2022).

Selanjutnya hasil Bivariat Siklus menstruasi pada mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Jakarta berdasarkan dengan kebiasaan konsumsi *Fast food*. Pada responden dengan konsumsi *fast food* rendah, mayoritas memiliki siklus menstruasi yang teratur sebanyak 9 responden (75,0%). Sementara itu, pada responden dengan konsumsi *fast food* sedang, mayoritas memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur sebanyak 60 responden (75,9%). Sebaliknya, pada responden dengan kebiasaan konsumsi *fast food* tinggi, mayoritas juga memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur, yaitu sebanyak 21 responden (72,4%). Hasil uji statistik menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kebiasaan konsumsi *fast food* dengan siklus menstruasi pada mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Jakarta, yang ditandai dengan $p\text{ value} = 0,002$. Analisis bivariat menunjukkan nilai OR pada kategori konsumsi *fast food* rendah adalah 9,474, yang berarti responden dengan kebiasaan konsumsi *fast food* rendah memiliki 9,474 kali peluang lebih besar untuk memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur dibandingkan dengan responden yang memiliki kebiasaan konsumsi *fast food* tinggi. Sehingga kesimpulannya Mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Jakarta, kebiasaan konsumsi *Fast Food* -nya memiliki hubungan signifikan dengan siklus menstruasi pada mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Jakarta.

Penelitian diatas sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rita dwi yunianti, cholisah suralaga dan Susanti widiastruti pada tahun 2024 yang berjudul “Hubungan Tingkat Stres, aktifitas fisik dan konsumsi *fast food* dengan siklus menstruasi pada mahasiswi keperawatan universitas nasional Jakarta” menunjukkan hasil $p\text{ value} = 0,000$ dalam studi bivariat yang meneliti hubungan antara asupan konsumsi *fast food* dengan siklus menstruasi menggunakan uji Chi Square. Menurut persyaratan ini, hipotesis nol (H_0) harus ditolak karena nilai P kurang dari α (0,05). Hasil ini menunjukkan bahwa di antara mahasiswi keperawatan di Universitas Nasional, ada hubungan yang signifikan antara konsumsi *fast food* dengan siklus menstruasi. Selanjutnya, pemeriksaan menghasilkan nilai Odds Ratio (OR) sebesar 15,042 (Yunianti et al., 2024).

Selain hasil diatas adapun hasil yang tak sejalan yaitu yang dilakukan oleh Lailatul husni, ane rufaridah, samsi narti dan asmita dahlani yang berjudul “Hubungan Konsumsi *Fast Food* dan *Fast Drink* terhadap Gangguan Menstruasi Pada Remaja Putri Di Kelurahan Kubu Dalam Parak Karakah Kecamatan Padang Timur Kota Padang Tahun 2022. Menunjukkan hasil yang tidak sejalan yaitu tidak ada hubungan yang signifikan antara konsumsi *fast food* terhadap gangguan menstruasi pada remaja putri di Kelurahan Kubu Dalam Parak Karakah dengan $p\text{-value} 0,279$ (Alatas, 2022).

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian ini, ditemukan bahwa siklus menstruasi yang tidak teratur dialami oleh mayoritas mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Jakarta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Jakarta pada tahun 2025, dengan nilai $p=0,000$. Selain itu, ditemukan pula bahwa indeks massa tubuh (IMT) memiliki hubungan yang signifikan dengan siklus menstruasi pada kelompok mahasiswi yang sama, dengan nilai $p=0,000$. Tidak hanya itu, kebiasaan konsumsi fast food juga terbukti memiliki hubungan yang signifikan dengan siklus menstruasi, dengan nilai $p=0,002$.

Untuk mahasiswi, disarankan untuk lebih memperhatikan manajemen stres melalui teknik relaksasi seperti meditasi, yoga, atau aktivitas fisik teratur yang terbukti efektif dalam mengurangi stres. Mempertahankan berat badan ideal melalui pola makan yang sehat dan seimbang juga sangat penting. Hindari konsumsi makanan cepat saji yang berlebihan, dan upayakan meningkatkan konsumsi makanan kaya serat, vitamin, dan mineral yang baik untuk kesehatan reproduksi. Selain itu, institusi pendidikan diharapkan dapat menyediakan layanan konseling dan edukasi kesehatan reproduksi secara rutin guna meningkatkan kesadaran mahasiswi terhadap pentingnya menjaga pola hidup sehat. Penelitian lebih lanjut juga diperlukan untuk menggali lebih dalam faktor-faktor lain yang mungkin memengaruhi siklus menstruasi.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Jakarta atas dukungan dan fasilitas yang telah diberikan selama proses penelitian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada para mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat yang telah bersedia menjadi responden dan memberikan kontribusi berharga dalam menyukseskan penelitian ini. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan kesehatan masyarakat.

DAFTAR REFERENSI

- Alatas, L. &. (2022). Hubungan konsumsi fast food dan fast frink terhadap gangguan menstruasi pada remaja putri di kelurahan kubu dalam parak karakah kecamatan padang timur kota padang tahun 2022. *Jurnal Citra Ranah Merdeka*, 2(1), 1–10.
- Andini, H. Y. (2022). Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Tingkat I D III Kebidanan Poltekkes TNI AU Ciumbuleuit Bandung. *Jurnal Ilmiah JKA (Jurnal Kesehatan Aeromedika)*, 8(2), 21–26. <https://doi.org/10.58550/jka.v8i2.149>
- Anggraeni, L., Fauziah, N., & Gustina, I. (2022). Dampak tingkat stres terhadap siklus menstruasi pada mahasiswa tingkat akhir Di Universitas Binawan. *Journal.Ipts.Ac.Id*, 10(2), 629–633. <http://journal.pts.ac.id/index.php/ED/article/view/3491>
- Damayanti, D., Adeline Trisus, E., Yunanti, E., Lydia Ingrid, B., & Panjaitan, T. (2022). Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi Mahasiswi Fakultas Keperawatan di Universitas Swasta di Tangerang. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 18(2), 212–219. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/JKK>
- Ecih winengsih, dyah ayu fitriani, alixya gita stelata, ina sugiharti. (2023). Hubungan Aktivitas

-
- Fisik Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Kebidanan Universitas Bhakti Kencana Bandung. *Fakultas Ilmu Kesehatan, Prodi Kebidanan, Universitas Bhakti Kencana, Bandung, Indonesia*, 11(2), 630.
- 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>
- Haikal, M., Andriyani, H., & Sudomo, D. (2020). Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswa Universitas Gunadarma. *Health Information : Jurnal Penelitian*, 5(2), 1–7.
- Ilimi, A. F., & Selasmi, E. W. (2020). 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>
- Intan Kumalasari, I. A. (2012). Kesehatan Reproduksi Untuk Mahaiswa Kebidanan dan Keperawatan. *Salemba Medika*, 14, 22.
- Kesehatan, K. (2018). *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*. Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar.
- Ns. Yelly Herien, S.Kep, M. K. (2024). *Menstruasi dan Permasalahannya*.
- Pratama, Z., Arifin, A. F., Basri, R. P. L., M Hamsah, & Nesyana Nurmadillah M. (2022). Pengaruh Overweight dan Obesitas Terhadap Siklus Menstruasi. *Fakumi Medical Journal: Jurnal Mahasiswa Kedokteran*, 2(5), 306–311. <https://doi.org/10.33096/fmj.v2i5.3>
- Rahmasari, P., & Trisiswati, M. (2023). Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran YARSI Angkatan 2020/2021. *Junior Medical Journal*, 1(5), 529–536. <https://doi.org/10.33476/jmj.v1i5.3050>
- Septiani, D., WIniaty, D., & Siregar, F. N. M. (2023). Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Siklus Menstruasi Mahasiswi Angkatan 2019 Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatra Utara. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 1(4), 207–216. <https://ejurnal.politeknikpratama.ac.id/index.php/Detector/article/view/2553>
- Tambun, M., Batubara, Z., & Sinaga, M. (2021). Hubungan Tingkat Stres Dengan Gangguan Menstruasi Pada Remaja Putri di SMK N 8 Padang Bulan Tahun 2021. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 7(2), 1565–1572. <https://jurnal.uui.ac.id/index.php/JHTM/article/download/1736/1023>
- UNICEF. (2016). Apa itu menstruasi? *Unicef*, 1(1), 1–3.
- Yunianti, R. D., Suralaga2, C., & Widiastuti, S. (2024). Hubungan Tingkat Stres, Aktivitas Fisik dan Konsumsi Fast Food Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Keperawatan Universitas Nasional Jakarta. *Malahayati Nursing Journal*, 6(8), 3297–3311.