

## HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN KONSUMSI *FAST FOOD* TERHADAP SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SMK KHARISMA PANONGAN KAB. TANGERANG

<sup>1</sup>Desy Darmayanti, <sup>2</sup>Tri Rahayung Lestari\*, <sup>3</sup>Rita Dwi Pratiwi\*, <sup>4</sup>Siti Novy Romlah, <sup>5</sup>Vivi Dwi Putri, <sup>6</sup>Eva Miftahull Jannah

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Widya Dharma Husada Tangerang, Jl.Pajajaran No. 1, Pamulang Barat, Kecamatan Pamulang, Kota Tangerang Selatan, Banten, 15417, Indonesia

\*E-mail: *desydarmayanti8@gmail.com*

### ABSTRACT

*The level of stress is a feeling when someone is unable to deal with a problem, Students are people who are at high risk of experiencing stress, it is called academic stress. The prevalence of adolescent stress in Indonesia is increasing from year to year, reaching 64 million people or 27.6% of the total population in Indonesia. the prevalence of mental emotional stress in Banten reached 14%. Fast food is classified as high fat, high sodium, high sugar but low fiber and vitamin content. The prevalence of fast food consumption in Indonesia is 15%. The purpose of this study to determine the level of stress and fast food consumption on the menstrual cycle at SMK Kharisma Panongan, Tangerang. This research method is a quantitative study that uses primary data (questionnaires) and uses cross-sectional methods to determine the relationship between independent variables and dependent variables, data collected using questionnaires. The samples was 142 respondents. From the results of the research on stress levels, the highest data obtained, most of the respondents experienced severe stress levels were 88 (62.0%) The results of statistical tests of bivariate analysis using the Chi-square test showed that there was a significant relationship between stress levels and the menstrual cycle in female students of SMK Kharisma Panongan, Tangerang with a p-value (0.000). also obtained the highest data most respondents consume high fast food 60 (42.3%), then it is stated that there is a significant relationship between fast food consumption and the menstrual cycle in female students of SMK Kharisma Panongan Tangerang with a p-value (0.010). So it can be concluded that there is a relationship between stress levels and fast food consumption on the menstrual cycle in female teenagers at Smk Kharisma Panongan, Tangerang. Suggestions from the results of this study are expected to increase knowledge into the relationship between stress levels and fast food consumption on the menstrual cycle.*

**Keywords:** *Fast Food Consumption, Menstrual Cycle, Stress Level*

## ABSTRAK

Tingkat stres merupakan perasaan ketika seseorang tidak mampu menghadapi suatu masalah, kelompok yang berisiko tinggi mengalami stres adalah mahasiswa, stres yang dialami disebut dengan stres akademik. Prevalensi stres remaja di Indonesia selalu meningkat, yaitu mencapai 64 juta jiwa atau 27,6% dari jumlah penduduk di Indonesia. Prevalensi gangguan mental emosional atau stress di Banten mencapai 14%. *Fast food* adalah makanan yang tinggi lemak, tinggi natrium, tinggi gula tetapi kandungan serat dan vitaminnya rendah. Prevalensi konsumsi *fast food* pada remaja di Indonesia dengan frekuensi sangat sering yaitu sebesar 15%. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat stres dan konsumsi *fast food* terhadap siklus menstruasi di SMK Kharisma Panongan Tangerang. Metode penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang menggunakan data primer (kuisioner) dan menggunakan metode penelitian cross-sectional untuk mengetahui hubungan antara variabel independent dan variabel dependen, data yang dikumpulkan dengan cara menggunakan kuesioner. Jumlah sampel sebanyak 142 responden. Hasil penelitian didapatkan sebagian besar responden yang mengalami tingkat stres berat sebanyak 88 (62,0%) Hasil uji statistik Analisa bivariat menggunakan uji Chi-square menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi Pada siswi SMK Kharisma Panongan Kabupaten Tangerang dengan p-value (0,000). Dan juga didapatkan data tertinggi sebagian besar responden mengkonsumsi *fast food* tinggi 60 (42,3%), maka dinyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi *fast food* dengan siklus menstruasi pada siswi SMK Kharisma Panongan Kabupaten Tangerang dengan p-value (0,010). Disimpulkan bahwa terdapat hubungan tingkat stres dan konsumsi *fast food* terhadap siklus menstruasi pada remaja putri di SMK Kharisma Panongan Tangerang. Saran dari hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan wawasan tentang hubungan tingkat stres dan konsumsi *fast food* terhadap siklus menstruasi.

## PENDAHULUAN

Siklus menstruasi adalah proses perubahan *hormone* yang terus-menerus dan mengarah pada pembentukan endometrium, ovulasi, serta peluruhan dinding jika kehamilan tidak terjadi. Setiap bulan, sel telur harus dipilih kemudian dirangsang agar menjadi matang. (Mustika Dewi & Uswatun Chasanah, 2023).

Berdasarkan laporan WHO 2020, sekitar 45 wanita mengalami prevalensi gangguan siklus menstruasi. Menurut data Riskesdas 2020 memperlihatkan persentase kejadian ketidakteraturan siklus menstruasi pada usia 10 – 29 tahun sebesar 16,4% (Kementerian Kesehatan RI 2021 dalam Izzah, 2024), sementara 14,9% mengalami gangguan menstruasi di daerah perkotaan.

Tingkat stres yang merupakan perasaan ketika seseorang tidak mampu menghadapi suatu masalah, kelompok manusia yang berisiko tinggi mengalami stres adalah mahasiswa, stres yang dialami mahasiswa disebut dengan stres akademik (Raj & Sabita, 2021). *Mental Health Foundation* (2019) menyatakan bahwa penelitian yang dilakukan di UK (*United Kingdom*) memperoleh hasil bahwa usia 18-24 tahun melaporkan memiliki stres lebih tinggi sebanyak 60%, usia 25-34 tahun sebanyak 41% dari total sampel sebanyak 4.619 responden (Damayanti, 2022).

Berdasarkan laporan hasil riskesdas 2018 diketahui prevalensi stres pada penduduk Di Indonesia sebesar 9,8%. Hal tersebut menunjukkan bahwa masih tingginya masalah gangguan mental emosional di Indonesia. Menurut data (Kemenkes RI, 2018) prevalensi gangguan mental emosional atau stress di provinsi Banten mencapai 14%, hal ini menunjukkan bahwa kejadian stress di provinsi Banten tinggi karena prevalensinya sudah melebihi angka nasional yaitu 10%. Berdasarkan laporan hasil riskesdas 2018 diketahui prevalensi stres pada penduduk Di Indonesia sebesar 9,8%. Hal tersebut menunjukkan bahwa masih tingginya masalah gangguan mental emosional di Indonesia. Prevalensi

tertinggi terjadi pada kelompok usia >75 tahun sebesar 15,8% dan terendah pada usia 25-24 tahun sebesar 8,5%. Sedangkan prevalensi stres pada kelompok usia remaja (15-24) tahun yakni sebesar 10,0%, angka stres pada usia remaja (15-24) tahun tersebut mengalami kenaikan jika dibandingkan dengan hasil Riskesdas 2013 yakni hanya sebesar 5,6 persen (Kemenkes RI, 2021).

Menurut data (Kemenkes RI, 2018) prevalensi gangguan mental emosional atau stress di provinsi Banten mencapai 14%, hal ini menunjukkan bahwa kejadian stress di provinsi Banten tinggi karena prevalensinya sudah melebihi angka nasional yaitu 10%. Berdasarkan hasil penelitiannya (Ekajayanti, 2020) dalam (Nurhayati & Yuliwati, 2023).

*Fast food* adalah makanan cepat saji yang tergolong makanan tinggi lemak, tinggi natrium, tinggi gula tetapi kandungan serat dan vitaminnya rendah. *Fast food* yang biasanya dikonsumsi diantaranya : *burger*, kentang goreng, *fried chicken*, *hamburger*. Konsumsi *fast food* sudah menjadi bagian dari gaya hidup di masyarakat Indonesia terutama pada remaja. Konsumsi *Fast Food* atau makanan cepat saji sudah menjadi bagian dari gaya hidup masyarakat, khusus remaja, (Rahma, 2021).

Berdasarkan Hasil Survei Nasional Kesehatan Berbasis Sekolah di Indonesia pada Tahun 2015 didapatkan hasil banyaknya yang mengonsumsi makanan cepat saji sudah cukup tinggi pada perempuan sebanyak 29,59% dan laki-laki sebanyak 28,33% seperti *KFC*, *Texas Fried Chicken*, *California Fried Chicken*, *Mc Donald*, *Burger king*. Berdasarkan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2013 menunjukkan perilaku konsumsi makanan tertentu seperti: makanan atau minuman manis, asin, berlemak, dipanggang, diawetkan, berkafein, dan berpenyedap merupakan makanan dan minuman proporsi yang tinggi karena digemari banyak masyarakat. Prevalensi konsumsi makanan cepat saji selama 4-7 hari/minggu memiliki prevalensi di Asia Tenggara 17,7%. Prevalensi konsumsi *fast food* pada Indonesia dengan frekuensi sangat sering sebesar 15%.

## **METODE**

Desain penelitian ini menggunakan metode kuantitatif yang menggunakan metode deskriptif korelatif yang bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan tingkat stress dengan kebiasaan konsumsi *fast food* terhadap siklus menstruasi pada remaja Di SMK Kharisma Panongan Kabupaten Tangerang. Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* yaitu pengukuran terhadap variabel independent dan dependen yang dilakukan pada satu waktu (Notoatmodjo 2010, dalam Sri Banowo & Maulana, 2021).

### **Lokasi Penelitian**

Lokasi penelitian dilakukan Di SMK Kharisma Panongan Kabupaten Tangerang.

### **Waktu penelitian**

Penelitian ini dilakukan pada bulan Desember 2024 – Februari 2025

### **Populasi**

Populasi dalam penelitian ini adalah siwi remaja putri yang berjumlah sebanyak 221 responden di SMK Kharisma Panongan Kabupaten Tangerang.

### **Sampel**

Sample penelitian berjumlah 142, menggunakan *proportionate stratified random sampling*, Teknik pengambilan sample secara *random Sampling* digunakan dengan tujuan untuk memperoleh sample yang representative dengan melihat populasi remaja putri di SMK Kharisma Panongan Kabupaten Tangerang.

### **Hasil**

#### **Hasil Univariat**

#### **Distribusi Tabel 5.1 Frekuensi Karakteristik Usia Responden Remaja Putri Di SMK Kharisma Panongan Kabupaten Tangerang. (n:142)**

	Usia	
	(F)	(%)
15	48	33,8
16	52	36,6
17	31	21,8
18	11	7,7
Total	142	100

Berdasarkan Tabel 5.1 didapatkan data hampir setengahnya responden berusia 16 tahun sebanyak 52 responden (36,6%), dan hampir setengahnya responden yang berusia 15 tahun sebanyak 48 responden (33,8%), Sangat sedikit responden berusia 17 tahun sebanyak 31 responden (21,8%), dan sangat sedikit responden berusia 18 tahun sebanyak 11 responden (7,7%).

#### **Distribusi Tabel 5.2 Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan Orang Tua Di SMK Kharisma Panongan Kabupaten Tangerang. (n:142)**

	Pekerjaan Orang Tua	
	(F)	(%)
Karyawan	69	48,6
Buruh	56	36,6
Supir	8	5,6
PNS	5	3,5
Guru	5	3,5
Scurty	3	2,1
Total	142	100

Berdasarkan Tabel 5.2 didapatkan data hampir setengahnya pekerjaan orang tua adalah karyawan dengan 69 responden (48,6%), pekerjaan orang tua buruh 56 responden (36,6%), dan sangat sedikit pekerjaan orang tua sebagai supir sebanyak 8 responden (5,6%), pekerjaan orangtua sebagai PNS sebanyak 5 responden (3,5%), kemudian pekerjaan orang

tua yang sebagai guru 5 responden (3,5%). Dan pekerjaan orang tua sebagai security sebanyak 3 responden (2,1%).

**Distribusi Tabel 5.3 Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Stres Responden Di SMK Kharisma Panongan Kabupaten Tangerang. (n:142)**

	Tingkat Stres	
	(F)	(%)
Berat	88	62,0
Rendah	54	38,0
Total	142	100

*Sumber: Data primer 2025*

Berdasarkan Tabel 5.3 didapatkan data sebagian besar responden yang mengalami tingkat stres berat sebanyak 88 (62,0%) responden, sedangkan hampir setengahnya responden mengalami stres rendah sebanyak 54 (38,0%) responden.

**Distribusi Tabel 5.4 Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Konsumsi Fast Food Responden Di SMK Kharisma Panongan Kabupaten Tangerang. (n:142)**

	Konsumsi Fast Food	
	(F)	(%)
Tinggi	60	42,3
Sedang	58	40,8
Rendah	24	16,9
Total	142	100

*Sumber : Data primer 2025*

Berdasarkan Tabel 5.4 didapatkan data sebagian besar responden didapatkan hasil konsumsi *fast food* tinggi 60 (42,3%), sedangkan hampir setengahnya responden hasil mengkonsumsi *fast food* sedang 58 (40,8%), dan sangat sedikit responden yang mengkonsumsi *fast food* rendah 24 (16,9%).

**Distribusi Tabel 5.5 Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Siklus Menstruasi Responden Di SMK Kharisma Panongan Kabupaten Tangerang. (n:142)**

	Siklus Menstruasi	
	(F)	(%)
Teratur	49	34,5
Tidak teratur	93	65,5
Total	142	100

*Sumber: Data primer 2025*

Berdasarkan Tabel 5.5 didapatkan data sebagian besar responden mengalami siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 93 (65,5%) responden, sedangkan hampir setengahnya responden mengalami siklus menstruasi teratur sebanyak 49 (34,5%) responden.

**Analisa bivariat**

**Distribusi Tabel 5.6 Uji Chi Square Tess Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi di SMK Kharisma Panongan Kabupaten Tangerang**

Tingkat Stres	Siklus Menstruasi				Total	p-value
	Teratur		Tidak Teratur			
	n	%	n	%	N	%
Rendah	29	20,4	25	17,6	54	38,0
Berat	20	14,1	68	47,9	88	62,0
Total	49		93		142	100

*Sumber: Data primer 2025*

Berdasarkan Tabel 5.6 didapatkan sangat sedikit responden yang mengalami tingkat stres berat dengan siklus menstruasi teratur sebanyak 20 responden (14.1%), sedangkan hampir setengahnya yang mengalami tingkat stres tinggi dengan siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 68 responden (47.9%) dan sangat sedikit responden yang mengalami tingkat stres rendah dengan siklus menstruasi teratur sebanyak 29 responden (20.4%), sangat sedikit responden yang mengalami tingkat stres rendah dengan menstruasi tidak teratur sebanyak 25 responden (17.6%).

**Tabel 5.7 Distribusi Uji Chi Square Tess Hubungan Konsumsi *Fast Food* Dengan Siklus Menstruasi di SMK Kharisma Panongan Kabupaten Tangerang.**

Konsumsi <i>Fast food</i>	Siklus Menstruasi				Total	
	Teratur		Tidak Teratur		n	%
	n	%	n	%	n	%
Rendah	8	5,6	16	11	24	17
Sedang	10	7,0	48	34	58	41
Tinggi	31	22	29	20	60	42
Total	49		93		142	100

*Sumber: Data primer 2025*

Berdasarkan Tabel 5.7 didapatkan data sangat sedikit responden yang mengalami tingkat konsumsi *fast food* rendah dengan siklus menstruasi teratur sebanyak 8 responden (5.6%), tingkat konsumsi *fast food* rendah dengan siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 16 responden (11.3%), tingkat konsumsi *fast food* sedang dengan siklus menstruasi teratur sebanyak 10 responden (7.0%), kemudian hampir setengahnya responden mengalami tingkat konsumsi *fast food* sedang dengan siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 48 responden (33.8%), dan sangat sedikit responden yang mengalami konsumsi *fast food* tinggi dengan siklus menstruasi teratur sebanyak 31 responden (21.8%), tingkat konsumsi *fast food* tinggi dengan siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 29 responden (20.4%).

## **Pembahasan Analisa Univariat**

### **Usia**

Berdasarkan Tabel 5.1 didapatkan data hampir setengahnya responden berusia 16 tahun sebanyak 52 responden (36,6%), dan hampir setengahnya responden yang berusia 15 tahun sebanyak 48 responden (33,8%), Sangat sedikit responden berusia 17 tahun sebanyak 31 responden (21,8%), dan sangat sedikit responden berusia 18 tahun sebanyak 11 responden (7,7%).

Hal diatas sejalan dengan penelitian (Putri Yuliana, 2024)dimana jumlah responden pada penelitian ini sebagian besar (49,37%) berada pada rentang usia 16 tahun yaitu sebanyak 39 responden. Dikatakan masa remaja adalah suatu periode dalam kehidupan individu dimana eksplorasi psikologis dilakukan untuk menentukan identitas diri.

Berdasarkan diatas peneliti menyimpulkan bahwa sebagian pada usia *menarche* responden berada pada rentang usia 16-17 tahun. Sehingga usia *menarche* setiap responden berbeda - beda.

### **Pekerjaan Orang Tua**

Berdasarkan Tabel 5.2 didapatkan data hampir setengahnya pekerjaan orang tua adalah karyawan dengan 69 responden (48,6%), pekerjaan orang tua buruh 56 responden (36,6%), dan sangat sedikit pekerjaan orang tua sebagai supir sebanyak 8 responden (5,6%), pekerjaan orangtua sebagai PNS sebanyak 5 responden (3,5%), kemudian pekerjaan orang tua yang sebagai guru 5 responden (3,5%). Dan pekerjaan orang tua sebagai security sebanyak 3 responden (2,1%).

Hal diatas sejalan dengan (Natasya, 2024), menunjukkan bahwa dari 67 responden, diperoleh mayoritas pada responden yang memiliki orang tua bekerja sebagai karyawan swasta, yaitu 26 orang (38.8%). Jenis pekerjaan berdampak pada kondisi ekonomi dan keuangan, termasuk uang saku.

Berdasarkan diatas peneliti menyimpulkan bahwa pekerjaan orang tua juga berpengaruh terhadap tingkat pendapatan yang berpengaruh pada pola makan.

### **Tingkat Stres**

Berdasarkan Tabel 5.3 didapatkan data sebagian besar responden yang mengalami tingkat stres berat sebanyak 88 (62,0%) responden, sedangkan hampir setengahnya responden mengalami stres rendah sebanyak 54 (38,2%) responden.

Hal ini sejalan dengan penelitian (Rosiana, 2024), dimana di dapatkan distribusi frekuensi responden berdasarkan Frekuensi Tingkat Strees sekala ringan sebanyak 53 responden (63.9%). Frekuensi Tingkat Strees sekala sedang sebanyak 30 responden (36.1%).

Berdasarkan hal diatas peneliti menyimpulkan tingkat stres adalah suatu kondisi dimana seseorang yang mengalami perasaan yang umumnya dapat kita rasakan, bila mengalami stres dilihat dari aspeknya bisa berakibat ke masalah siklus haid.

### **Konsumsi *Fast Food***

Berdasarkan Tabel 5.4 didapatkan data sebagian besar responden didapatkan hasil konsumsi *fast food* tinggi 60 (42,3%), sedangkan hampir setengahnya responden hasil mengkonsumsi *fast food* sedang 58 (40,8%), dan sangat sedikit responden yang mengkonsumsi *fast food* rendah 24 (16,9%).

Hal ini sejalan dengan penelitian (Rahma, 2021), dimana hasil analisis hubungan antara konsumsi fast food dengan siklus menstruasi diketahui bahwa dari 30 responden (71,4%) yang sering mengkonsumsi fast food mengalami siklus menstruasi tidak normal.

Berdasarkan hal diatas peneliti menyimpulkan Remaja memiliki pola makan tidak teratur dan berisiko mengalami masalah gizi. Kebiasaan pola makan remaja saat ini, seperti tidak melakukan sarapan pagi, makan tidak teratur, sering mengkonsumsi fast food, dan jarang makan sayur atau buah,

### **Siklus Menstruasi**

Berdasarkan Tabel 5.5 didapatkan data sebagian besar responden mengalami siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 93 (66,0%) responden, sedangkan hampir setengahnya responden mengalami siklus menstruasi teratur sebanyak 48 (34,0%) responden.

Hal ini sejalan dengan penelitian (Fadillah & Puspitasari, 2023), siklus menstruasi dari hasil penelitian dimana 60% responden memiliki siklus menstruasi tidak teratur. Siklus menstruasi dihitung dari awal keluarnya darah pada hari pertama menstruasi sampai hari sebelum hari keluar darah pertama pada siklus menstruasi berikutnya .

Hal diatas dapat peneliti simpulkan bahwa setiap remaja pasti mengalami Siklus menstruasi yang berfluktuasi setiap bulannya, dengan macam-macam kondisi yang bisa mempengaruhi siklus haidnya salah satu ny stress dan pola makan yang di konsumsi.

### **Analisa Bivariat**

### **Menganalisa Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus menstruasi di SMK Kharisma Panongan**

Berdasarkan analisis di atas didapatkan bahwa hasil yang dilakukan uji statistic *Chi-Square* menunjukkan bahwa responden yang mengalami tingkat stres berat dengan siklus menstruasi teratur sebanyak 20 responden (14.1%), tingkat stres berat dengan siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 68 responden (47.9%), tingkat stres rendah dengan siklus menstruasi teratur sebanyak 29 responden (20.4%), sedangkan tingkat stres rendah dengan menstruasi tidak teratur sebanyak 25 responden (17.6%).

Teori (Ikhsan Ali Nuryono, 2024) menyatakan bahwa tingkat stress memiliki potensi untuk memengaruhi siklus menstruasi pada remaja. Faktor-faktor seperti stres psikologis, status gizi, kebiasaan makan, serta juga pola hidup sehat berperan penting dalam menjaga kesehatan reproduksi. Maka peneliti menyimpulkan dengan adanya hubungan antara tingkat stres dan siklus menstruasi dikarenakan stres adalah salah satu faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi. Kesimpulan ini di dapatkan setelah menganalisis data dan membandingkan dengan penelitian sebelumnya, bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stres dan siklus menstruasi.

### **Menganalisa Hubungan Konsumsi *Fast Food* Dengan Siklus Menstruasi di SMK Kharisma Panongan**

Berdasarkan analisis yang didapatkan menunjukkan bahwa tingkat konsumsi *fast food* dengan siklus menstruasi teratur yang rendah sebanyak 8 responden (5.6%), Tingkat konsumsi *fast food* dengan siklus menstruasi tidak teratur yang rendah sebanyak 16 responden (11.3%), tingkat konsumsi *fast food* dengan siklus menstruasi teratur yang sedang sebanyak 10 responden (7.0%), tingkat konsumsi *fast food* dengan siklus menstruasi tidak teratur dengan kategori sedang sebanyak 48 responden (33.8%), sedangkan konsumsi *fast food* dengan siklus menstruasi teratur kategori tinggi sebanyak 31 responden (21.8%), tingkat konsumsi *fast food* dengan siklus menstruasi tidak teratur dengan kategori tinggi sebanyak 29 responden (20.4%).

Teori (Angood, 2021) menyatakan bahwa *fast food* merupakan makanan cepat saji dengan tingginya kandungan lemak, natrium dan gula namun rendah serat serta vitaminnya. Salah satu faktor risiko yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi pada remaja putri yaitu pola makan tidak sehat seperti kebiasaan mengonsumsi *fast food*. Konsumsi *fast food* sangat digemari oleh masyarakat Ahmad terutama bagi remaja.

Berdasarkan hasil analisis peneliti menyimpulkan bahwa Salah satu faktor risiko yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi pada remaja putri yaitu pola makan tidak sehat seperti kebiasaan mengonsumsi *fast food*. *fast food* merupakan makanan cepat saji dengan tingginya kandungan lemak, natrium dan gula namun rendah serat serta vitaminnya, yang dapat menyebabkan gangguan pada *hormone*.

## **KESIMPULAN**

- 1) karakteristik berdasarkan usia responden didapatkan hasil tertinggi responden berusia 16 tahun sebanyak 52 responden (36,6%, berdasarkan pekerjaan orang tua didapatkan terbanyak responden yang pekerjaan orang tuanya sebagai karyawan 69 responden (48,6%).
- 2) Teridentifikasi berdasarkan tingkat stres responden didapatkan terbanyak yaitu tingkat stres tinggi sebanyak 87 responden (61,3%).
- 3) Teridentifikasi berdasarkan konsumsi *fast food* responden didapatkan terbanyak yaitu tingkat konsumsi *fast food* tinggi 61 responden (43,0%).
- 4) Teridentifikasi berdasarkan siklus menstruasi didapatkan tertinggi siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 93 responden (66,0%).
- 5) hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa terdapat adanya hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMK Kharisma Panongan dengan nilai (p-value = 0,000 < 0,05).
- 6) hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa terdapat adanya hubungan antara konsumsi *fast food* dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMK Kharisma Panongan dengan nilai (p-value = 0,010 < 0,05)

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Damayanti, D. (2022). Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi Mahasiswi Fakultas Keperawatan di Universitas Swasta di Tangerang. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*.
- Ikhsan, R. A. (2024). Analisa Faktor Penyebab Gastritis Pada Anak Muda Di Kecamatan Driyorejo. *Seminar Nasional Sains*
- Izzah, U. (2024). Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi S1 Kebidanan. *Nursing Information Journal*.
- Nurhayati, N. (2023). Hubungan Tingkat Stres dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri. *Journal of Pharmaceutical and Health Research*.
- Rahma, (2021). Hubungan Kebiasaan Konsumsi *Fast Food* Dan Tingkat Stres Terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri SMAN 12 Kota Bekasi. *Jurnal Health Sains (2021)*.
- Rosiani, D. (2024). Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswa SMA. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 1-13
- Yuliana, P. A. (2024). Hubungan Tingkat Stress Dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di MAN 2 Karanganyar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*.