

## **SKRIPSI**

# **HUBUNGAN KONSUMSI *FAST FOOD* DAN STRES DENGAN SIKLUS MENSTRUASI MAHASISWA ASRAMA ST. AGNES SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH MEDAN TAHUN 2025**



Oleh:

Love Is Talenta Zebua

NIM.112021007

**PROGRAM STUDI SARJAN GIZI  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH  
MEDAN  
2025**



## SKRIPSI

**HUBUNGAN KONSUMSI *FAST FOOD* DAN STRES  
DENGAN SIKLUS MENSTRUASI MAHASISWA  
ASRAMA ST. AGNES SEKOLAH TINGGI ILMU  
KESEHATAN SANTA ELISABETH MEDAN  
TAHUN 2025**



Memperoleh Gelar Sarjana Gizi (S.Gz)  
dalam Program Studi Sarjana Gizi  
pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

Oleh:  
Love Is Talenta Zebua  
NIM.112021007

**PROGRAM STUDI SARJANA GIZI  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH  
MEDAN  
2025**



## Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan



### Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

#### LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Love Is Talenta Zebua  
NIM : 112021007  
Program Studi : Sarjana Gizi  
Judul : Hubungan Konsumsi *Fast Food* dan Stres dengan Siklus Menstruasi Mahasiswa Asrama St. Agnes Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025

Dengan ini menyatakan bahwa hasil penulisan skripsi yang telah saya buat ini merupakan hasil karya sendiri dan benar keasliannya. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan.

Demikian, pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak dipaksakan.



Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan



## Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan



Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan



### PROGRAM STUDI SARJANA GIZI SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH MEDAN

#### Tanda Persetujuan

Nama	:	Love Is Talenta Zebua
NIM	:	112021007
Judul	:	Hubungan Konsumsi <i>Fast Food</i> dan Stres dengan Siklus Menstruasi Mahasiswa Asrama St. Agnes Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025

Menyetujui untuk Diujikan pada Ujian Sidang Sarjana Gizi  
Medan, 20 Juni 2025

Pembimbing II

Elfrida Sianturi, S.Gz., M.Gz

Pembimbing I

Hetty Gustina Simamora, SKM., M.Kes



Nagoklan Simbolon, SST., M.Kes

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan



## Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan



Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

### HALAMAN PENETAPAN PANITIA PENGUJI SKRIPSI

Telah diuji  
Pada tanggal, 20 Juni 2025  
PANITIA PENGUJI

Ketua : Hetty Gustina Simamora, SKM., M.Kes

.....

Anggota : 1. Elfrida Sianturi, S.Gz., M.Gz

.....

2. Marida Marbun, S.Gz., MKM

.....



Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan



## Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan



Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan



### PROGRAM STUDI SARJANA GIZI SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH MEDAN

#### Tanda Pengesahan

Nama	:	Love Is Talenta Zebua
NIM	:	112021007
Judul	:	Hubungan Konsumsi <i>Fast Food</i> dan Stres dengan Siklus Menstruasi Mahasiswa Asrama St. Agnes Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025

Telah Disetujui, Diperiksa dan Dipertahankan Dihadapan Tim Pengaji  
Sebagai Persyaratan untuk Memperoleh Gelar Sarjana Gizi  
pada 20 Juni 2025 dan Dinyatakan LULUS

#### TIM PENGUJI:

Pengaji I : Hetty Gustina Simamora, SKM., M.Kes  
Pengaji II : Elfrida Sianturi, S.Gz., M.Gz  
Pengaji III : Marida Marbun, S.Gz., MKM

#### TANDA TANGAN

Mengesahkan  
Ketua Program Studi Sarjana Gizi



Nagoklan Simbolon, SST., M.Kes

Mengesahkan  
Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan  
Santa Elisabeth Medan



Mestiana Br. Karo, M.Kep., DNSc

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan



## Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

### PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK

Sebagai sivitas akademik Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Love Is Talenta Zebua  
NIM : 112021007  
Program Studi : Sarjana Gizi  
Jenis Karya : Skripsi

Dengan perkembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Hak Bebas Loyalti Non-ekslusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul “Hubungan Konsumsi *Fast Food* dan Stres dengan Siklus Menstruasi Mahasiswa Asrama St. Agnes Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025”, beserta perangkat yang ada jika diperlukan.

Dengan Hak Bebas Loyalti *Non-ekslusif* ini Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis atau pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Medan, 20 Juni 2025  
Yang Menyatakan

(Love Is Talenta Zebua)



## ABSTRAK

Love Is Talenta Zebua 112021007

Hubungan Konsumsi *Fast Food* dan Stres dengan Siklus Menstruasi Mahasiswa  
Asrama St. Agnes Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

(xvi+83+Lampiran)

Gangguan siklus menstruasi merupakan salah satu permasalahan reproduksi yang sering dialami oleh wanita usia produktif. Faktor risiko yang berpengaruh adalah konsumsi *fast food* dan tingkat stres. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel berjumlah 77 mahasiswa Asrama St. Agnes Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025, diambil secara *simple random sampling*. Data dikumpulkan melalui kuesioner FFQ dan DASS-42. Analisis dilakukan secara univariat, bivariat (uji *chi-square*), dan multivariat (regresi linier berganda). Hasil uji Chi-square menunjukkan adanya hubungan signifikan antara konsumsi *fast food* ( $p = 0,000$ ) dan stres ( $p = 0,003$ ) dengan siklus menstruasi. Analisis multivariat menunjukkan bahwa konsumsi *fast food* berpengaruh signifikan terhadap siklus menstruasi ( $p = 0,000$ ), sedangkan stres tidak berpengaruh secara signifikan ( $p = 0,053$ ). Uji ANOVA pada regresi linier berganda menghasilkan nilai  $p\text{-value} = 0,000$ , yang menunjukkan bahwa konsumsi *fast food* dan stres secara simultan berpengaruh terhadap gangguan siklus menstruasi. Konsumsi *fast food* terbukti menjadi faktor dominan yang memengaruhi ketidakteraturan siklus menstruasi. Oleh karena itu, mahasiswa disarankan untuk membatasi konsumsi *fast food* dan mengelola stres dengan baik guna menjaga kesehatan reproduksi.

**Kata Kunci:** *Fast food*, stres, siklus menstruasi, mahasiswa.

Daftar pustaka: 2017-2025



## ***ABSTRACT***

Love Is Talenta Zebua 112021007  
*The Correlation Fast Food And Stres In Work Menstrual Cycle Of Student In  
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan 2025*

(xvi + 83 + Attachments)

*Menstrual cycle disorders are one of the most common reproductive health problems experienced by women of reproductive age. Influential risk factors include fast food consumption and stress levels. This study uses an analytical quantitative design with a cross-sectional approach. The sample consisted of 77 female students residing, selected using simple random sampling. Data are collected through FFQ and DASS-42 questionnaires. The analysis is conducted using univariate, bivariate (Chi-square test), and multivariate (multiple linear regression) methods. The Chi-square test show a significant relationship between fast food consumption ( $p = 0.000$ ) and stress ( $p = 0.003$ ) with the menstrual cycle. Multivariate analysis revealed that fast food consumption has a significant effect on the menstrual cycle ( $p = 0.000$ ), while stress is not statistically significant ( $p = 0.053$ ). The ANOVA test in the multiple linear regression analysis produced a p-value of 0.000, indicating that fast food consumption and stress simultaneously influence menstrual cycle disorders. Fast food consumption is identified as the dominant factor affecting menstrual cycle irregularities. Therefore, students are advised to limit fast food consumption and manage stress effectively to maintain reproductive health.*

**Keywords:** *Fast food, stress, menstrual cycle, students.*

**References:** 2017–2025



## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena rahmat dan karunianya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan tepat waktunya. Adapun judul skripsi ini adalah “**Hubungan Konsumsi Fast Food dan Stres dengan Siklus Menstruasi Mahasiswa Asrama St. Agnes Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025**”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan Program Studi Sarjana Gizi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan.

Penyusunan skripsi ini telah banyak mendapat bantuan, bimbingan dan dukungan. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Mestiana Br. Karo, M.Kep., DNSc selaku ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan yang telah mengizinkan dan menyediakan fasilitas untuk mengikuti pendidikan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan.
2. Sr. M. Ludovika FSE sebagai koordinator asrama, yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian pada mahasiswa Asrama St. Agnes Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan dan beserta para ibu asrama yang selalu memberi semangat, doa, dan motivasi selama proses pendidikan dan penelitian.
3. Nagoklan Simbolon, SST., M.Kes selaku ketua program studi Sarjana Gizi yang telah memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian dalam



## Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

upaya penyelesaian pendidikan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan.

4. Hetty Gustina Simamora, S.K.M., M.Kes selaku dosen pembimbing I yang telah membantu dan membimbing dengan sangat baik dan sabar serta memberikan saran, motivasi maupun arahan sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
5. Sr. Immaculata, FSE (Elfrida Sianturi, S.Gz., M.Gz) selaku dosen pembimbing II yang telah bersedia membantu dan membimbing peneliti dengan sangat baik dan sabar serta memberikan saran, motivasi maupun arahan sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
6. Sr. Rachel Marbun, FSE (Marida Marbun, S.Gz., MKM) selaku dosen penguji III yang telah bersedia menjadi penguji serta membantu dan membimbing peneliti dengan sangat baik dan sabar serta memberikan saran, motivasi maupun arahan sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
7. Seluruh staf dosen terutama dosen Sarjana Gizi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan yang telah membimbing dan mendidik peneliti dalam upaya pencapaian pendidikan sejak semester I sampai semester VIII. Terimakasih untuk motivasi dan dukungan yang diberikan kepada peneliti, untuk segala cinta dan kasih yang telah tercurah selama proses pendidikan sehingga peneliti dapat sampai pada penyusunan skripsi ini.



## Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

8. Responden yang telah bersedia berpartisipasi, meluangkan waktu yang sangat berarti dan berkontribusi besar terhadap kelancaran dalam penelitian ini.
9. Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan yang telah menjadi lahan praktik selama masa kuliah, serta telah memberikan kesempatan dan pengalaman berharga yang mendukung proses pembelajaran dan penyusunan skripsi ini.
10. Teristimewa kepada orang tersayang saya, kedua orang tua saya tercinta Bapak Ad Zebua dan Ibunda Ar Laoli dan juga Abang Candra Zebua, Kakak Ribka Harefa, Kakak Desta Zebua, Kakak Lola dan Nono Jeyden Zebua yang telah memberikan doa, kasih sayang, dukungan, motivasi kepada penulis dalam perkuliahan dan penyusunan skripsi ini.
11. Seluruh rekan-rekan sejawat dan seperjuangan Program Studi Sarjan Gizi Tahap Akademik Angkatan I Stambuk 2021 yang saling memberikan motivasi dan doa dalam menyelesaikan skripsi ini.  
Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih belum sempurna. Oleh karena itu, penulis menerima kritik dan saran yang bersifat membangun untuk kesempurnaan skripsi ini. Semoga Tuhan yang Maha Esa Senantiasa mencerahkan berkat dan karunia-Nya kepada semua pihak yang telah membantu penulis.

Medan, 20 Juni 2025  
Penulis



## Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

(Love Is Talenta Zebua)

STIKES SANTA ELISABETH MEDAN



## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>SAMPUL DEPAN .....</b>	<b>i</b>
<b>SAMPUL DALAM.....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>TANDA PERSETUJUAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PENETAPAN PANITIA PENGUJI SKRIPSI.....</b>	<b>v</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>vi</b>
<b>SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI.....</b>	<b>vii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>viii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>ix</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR BAGAN.....</b>	<b>xvii</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Perumusan Masalah.....	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.3.1 Tujuan umum.....	6
1.3.2 Tujuan khusus .....	7
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
1.4.1 Manfaat teoritis .....	7
1.4.2 Manfaat praktis .....	8
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>10</b>
2.1 Konsep Dasar Menstruasi.....	10
2.1.1 Definisi menstruasi .....	10
2.1.2 Fase siklus menstruasi .....	10
2.1.3 Gangguan siklus menstruasi .....	12
2.1.4 Faktor risiko siklus menstruasi .....	13
2.1.5 Penyebab gangguan siklus menstruasi.....	17
2.1.6 Pengaturan asupan nutrisi untuk tubuh saat menstruasi .....	17
2.1.7 Makanan yang harus dihindari saat menstruasi .....	20
2.2 Konsep Dasar Makanan <i>Fast Food</i> .....	21
2.2.1 Definisi makanan <i>fast food</i> .....	21
2.2.2 Jenis-jenis makanan <i>fast food</i> .....	21
2.2.3 Dampak konsumsi makanan <i>fast food</i> .....	22
2.2.4 Kandungan makanan <i>fast food</i> .....	23
2.2.5 Pola dan frekuensi konsumsi <i>fast food</i> .....	24
2.3 Konsep Dasar Stres .....	24
2.3.1 Definisi stres .....	24
2.3.2 Faktor-faktor penyebab stres akademik .....	25
2.3.3 Dampak stres akademik .....	30



## Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

2.3.4 Tahapan stres .....	36
2.3.5 Tingkatan stres.....	39
2.3.6 Pengukuran tingkat stres .....	40
2.4 Konsep Dasar Mahasiswa .....	40
2.4.1 Definisi mahasiswa.....	40
2.4.2 Karakteristik perkembangan mahasiswa .....	40
<b>BAB 3 KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN.....</b>	<b>42</b>
3.1 Kerangka Konsep .....	43
3.2 Hipotesis Penelitian.....	44
<b>BAB 4 METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>45</b>
4.1 Rancangan Penelitian .....	45
4.2 Populasi dan Sampel .....	45
4.2.1 Populasi .....	45
4.2.2 Sampel .....	45
4.3 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional .....	47
4.3.1 Variabel penelitian.....	47
4.3.2 Definisi operasional .....	47
4.4 Instrumen Penelitian.....	48
4.5 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	51
4.5.1 Lokasi .....	51
4.5.2 Waktu penelitian.....	51
4.6 Prosedur Pengambilan dan Pengumpulan Data .....	52
4.6.1 Pengambilan data.....	52
4.6.2 Teknik pengumpulan data .....	52
4.6.3 Uji validitas dan reliabilitas.....	52
4.7 Kerangka Operasional .....	54
4.8 Analisis Data .....	54
4.9 Etika Penelitian .....	57
<b>BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>59</b>
5.1 Gambaran Lokasi Penelitian .....	59
5.2 Hasil Penelitian .....	60
5.2.1 Karakteristik demografi responden berdasarkan umur dan agama pada mahasiswi asrama St. Agnes Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025.....	60
5.2.2 Konsumsi <i>fast food</i> mahasiswi asrama St. Agnes Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025 .....	61
5.2.3 Tingkat stres Mahasiswi Asrama St. Agnes Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025.....	64
5.2.4 Siklus menstruasi mahasiswa asrama St. Agnes Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025 .....	65
5.2.5 Hubungan konsumsi <i>fast food</i> dengan siklus menstruasi mahasiswi Asrama St. Agnes Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025 .....	65



## Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

5.2.6 Hubungan stres dengan siklus menstruasi mahasiswi asrama St. Agnes Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025 .....	67
5.2.7 Hubungan konsumsi <i>fast food</i> dan stres dengan siklus menstruasi mahasiswi asrama St. Agnes Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025.....	68
5.3 Pembahasan Hasil Penelitian .....	70
5.3.1 Konsumsi <i>fast food</i> mahasiswi asrama St. Agnes Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025 .....	70
5.3.2 Tingkat stres mahasiswi asrama St. agnes sekolah tinggi ilmu kesehatan santa Elisabeth medan tahun 2025 .....	72
5.3.3 Siklus menstruasi mahasiswa asrama St. Agnes Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025 .....	73
5.3.4 Hubungan konsumsi <i>fast food</i> dengan siklus menstruasi mahasiswi asrama St. Agnes Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025 .....	74
5.3.5 Hubungan stres dengan siklus menstruasi mahasiswi asrama St. Agnes Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025 .....	77
5.3.6 Hubungan konsumsi <i>fast food</i> dan stres dengan siklus menstruasi mahasiswi asrama St. Agnes Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025.....	79
<b>BAB 6 SIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>81</b>
6.1 Simpulan.....	81
6.2 Saran.....	82
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>84</b>
<b>LAMPIRAN</b>	
1. Lembar Penjelasan Penelitian.....	90
2. <i>Informed Consent</i> .....	91
3. Kuesioner Penelitian.....	92
4. Master Data.....	95
5. Hasil Output Penelitian.....	101
6. Pengajuan Judul.....	111
7. Surat Permohonan Pengambilan Data Awal .....	112
8. Surat Izin Pengambilan Data Awal .....	113
9. Surat Etik Penelitian .....	114
10. Surat Permohonan Penelitian .....	115
11. Surat Izin Penelitian .....	116
12. Surat Selesai Izin Penelitian .....	117
13. Lembar Konsul .....	118
14. Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian.....	131
15. Izin Penggunaan Kuesioner.....	135
16. Hasil Turnitin .....	136



**DAFTAR TABEL**

	Halaman
Tabel 4.1 Definisi Operasional Hubungan Konsumsi <i>Fast Food</i> dan Stres dengan Siklus Menstruasi Mahasiswa Asrama St. Agnes Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025 .....	48
Tabel 4.2 Jadwal Kegiatan Penelitian .....	51
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi dan Persentase Responden Berdasarkan Umur dan Agama pada Mahasiswa Asrama St. Agnes Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025 .....	61
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi dan Persentase Konsumsi Fast Food Mahasiswa Asrama St. Agnes Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025 .....	62
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi dan Persentase Jawaban Responden pada Pertanyaan Konsumsi Fast Food Mahasiswa Asrama St. Agnes Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025 .....	63
Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi dan Persentase Stres Mahasiswa Asrama St. Agnes Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025 .....	64
Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi dan Persentase Siklus Menstruasi Mahasiswa Asrama St. Agnes Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025 .....	65
Tabel 5.6 Hasil Hubungan Konsumsi <i>Fast Food</i> dengan Siklus Menstruasi Mahasiswa Asrama St. Agnes Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025 .....	66
Tabel 5.7 Hasil Hubungan Stres dengan Siklus Menstruasi Mahasiswa Asrama St. Agnes Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025 .....	67
Tabel 5.8 Hasil Hubungan Konsumsi <i>Fast Food</i> dan Stres dengan Siklus Menstruasi Mahasiswa Asrama St. Agnes Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025 .....	68



**DAFTAR BAGAN**

	Halaman
Bagan 3.1 Kerangka Konseptual Hubungan Konsumsi <i>Fast Food</i> dan Stres dengan Siklus Menstruasi Mahasiswa Asrama St. Agnes Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025 .....	43
Bagan 4.2 Kerangka Operasional Penelitian Hubungan Konsumsi <i>Fast Food</i> dan Stres dengan Siklus Menstruasi Mahasiswa Asrama St. Agnes Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025 .....	54

STIKES SANTA ELISABETH MEDAN



## BAB 1 PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Kesehatan reproduksi merupakan satu dari sekian aspek krusial yang harus diperhatikan dalam kesehatan wanita. Wanita sering kali menghadapi berbagai masalah terkait kesehatan reproduksi. Beberapa isu umum terjadi pada perempuan antara lain *sindrom pramenstruasi* (PMS), kram menstruasi (*dismenore*), dan gangguan siklus menstruasi. Menstruasi merupakan di antara tantangan kesehatan reproduksi yang muncul setiap bulan. Apabila pengelolaan menstruasi kurang efektif, hal ini berpotensi menimbulkan masalah dalam kesehatan dan reproduksi (Amalia *et al.*, 2023).

Menstruasi adalah mekanisme pendarahan yang berlangsung secara teratur dari rahim yang terjadi bersamaan pada pelepasan lapisan endometrium. Wanita dalam setiap bulannya akan melepas sel telur yang matang dari indung telur, baik kiri maupun kanan, secara bergantian, dinding rahim yang sudah menebal akan mengalami kerusakan serta luruh menjadi darah mens jika tidak terjadi pembuahan. Siklus menstruasi yaitu jangka waktu dari hari awal menstruasi seorang perempuan hingga hari sebelum menstruasi selanjutnya. Siklus menstruasi paling ideal berlangsung secara rutin per bulan melalui rentang waktu dari 21 hingga 35 hari. Siklus menstruasi tidak semua normal, karena banyak wanita mengalami gangguan siklus tersebut (Hayya *et al.*, 2023).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 2020 melaporkan bahwa sekitar 45% wanita mengalami gangguan pada siklus menstruasi. Di sejumlah



## Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

negara, terdapat 50% perempuan lebih dilaporkan merasakan gangguan menstruasi, menunjukkan angka prevalensi yang cukup tinggi secara global. Data prevalensi menunjukkan bahwa gangguan menstruasi terjadi pada 72% perempuan di Swedia, 85,4% di Afrika, 52,07% di Jerman, 74,5% di Malaysia, 90% di Amerika Serikat, dan 54,89% di Indonesia (Suryatno 2023).

Data Riskedas yang diterbitkan oleh Kemenkes RI (2018), sejumlah 11,7% remaja mengalami ketidakteraturan menstruasi, sementara di wiliyah metropolitan, angkanya mencapai 14,9% (Karina Winahyu & Rita Sekarsari, 2022). Di Indonesia, sekitar 13,7% perempuan usia 10 sampai 59 tahun dilaporkan terjadi siklus menstruasi yang tidak teratur pada kurun waktu satu tahun. Gangguan pada siklus menstruasi juga tercatat cukup tinggi pada perempuan Indonesia berusia 17-29 tahun dan 30-34 tahun, dengan prevalensi hingga 16,4% (Ecih winengsih, 2023). Provinsi dengan persentase tertinggi kasus menstruasi tidak teratur adalah Gorontalo sebesar 23,3%, disusul oleh Kepulauan Bangka Belitung dengan 20,3%, sementara persentase terendah tercatat di Sulawesi Tenggara, yaitu sebesar 8,7%. Di Prov. Sumatera Utara, sekitar 68,3% perempuan memiliki siklus menstruasi teratur, sementara 11,6% lainnya mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur (Sari & Asfur, 2024).

Berdasarkan penelitian Karina Winahyu & Rita Sekarsari (2022) terhadap 226 responden menunjukkan bahwa mayoritas mengalami gangguan menstruasi, yakni sebanyak 152 orang (67,3%), sedangkan sisanya, yaitu 74 orang (32,7%) tidak mengalami gangguan menstruasi. Penelitian Rita Yunianti, Cholisah Suralaga & Susanti Widiastuti (2024) hasil penelitian menunjukkan, terdapat 42



## Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

responden mempunyai siklus menstruasi yang normal, dihitung 34,4% dari sampel, dan sebanyak 80 responden, atau sekitar 65,65% dari total sampel, diketahui memiliki siklus menstruasi yang tidak normal. Penelitian Sonata & Sianipar (2023) dari 91 responden, sebagian besar terjadi gangguan menstruasi jenis *oligomenorea*, melalui siklus menstruasi lebih dari 35 hari, yang tercatat sebanyak 62 responden (68,1%).

Faktor risiko siklus menstruasi salah satunya adalah diet tidak seimbang, terutama konsumsi makanan cepat saji. Makanan tersebut merupakan jenis makanan yang disajikan serta disiapkan secara cepat dan siap santap. Menurut Wulansari (2009) dalam Hayya *et al.*, (2023), *fast food* yaitu makanan yang dikonsumsi secara instan dan cepat saji. Secara umum, jenis makanan ini memiliki kandungan gizi yang kurang seimbang, ditandai dengan tingginya kadar kalori, gula dan lemak tetapi rendah serat. Kandungan asam lemak dalam *fast food* dapat mempengaruhi metabolisme hormon progesteron selama fase luteal dalam siklus menstruasi (Hayya *et al.*, 2023).

Penelitian Rahma (2021), hasil analisis menunjukkan adanya keterkaitan antara frekuensi konsumsi *fast food* melalui kondisi siklus menstruasi. Dari responden yang biasa mengonsumsi *fast food*, sejumlah 30 orang (71,4%) merasakan siklus menstruasi tidak normal, sedangkan 12 orang (28,6%) tetap memiliki siklus yang normal. Sementara itu, pada kelompok responden yang jarang mengonsumsi *fast food*, 16 orang (66,7%), memiliki siklus menstruasi normal, serta 8 orang (33,3%) terjadi gangguan pada siklus menstruasi.



## Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

Penelitian Habibah, Putriana, & Hidayati (2024), menunjukkan hasil dari kebiasaan konsumsi *fast food* melalui gangguan siklus menstruasi, (64,71%) remaja putri yang biasa melakukan konsumsi *fast food* merasakan gangguan siklus menstruasi, remaja putri yang mengkonsumsi *fast food* sering dan tidak mengalami gangguan siklus menstruasi (35,29%). Sementara itu, responden tidak melakukan konsumsi *fast food* terjadi gangguan siklus menstruasi (14,29%), dengan konsumsi *fast food* jarang dan tidak mengalami gangguan siklus menstruasi (85,71%).

Tingkat stres juga berperan dalam ketidakteraturan siklus menstruasi. Stres didefinisikan sebagai respons fisiologi, psikologis, dan perilaku individu dalam rangka menyesuaikan diri serta mengelola tekanan yang bersumber dari faktor internal maupun eksternal (stresor). Stresor berpotensi memengaruhi dimensi kehidupan individu, seperti menimbulkan tekanan psikologis, perubahan dalam pola perilaku, hambatan dalam interaksi sosial, serta keluhan somatik, termasuk gangguan pada siklus menstruasi. Selama kondisi stres, tubuh bisa memperbaiki produksi hormon kortisol, yang bisa mengganggu keseimbangan hormon reproduksi dan pada akhirnya berkontribusi terhadap ketidakteraturan siklus menstruasi (Hayya *et al.*, 2023).

Penelitian oleh Fatimah & Ayu (2023) mengungkapkan terdapat 56 responden melalui tingkat stres berat (59,6%), sejumlah 29,8% di antaranya mengalami gangguan siklus menstruasi. Temuan tersebut juga menunjukkan bahwa mahasiswi dengan stres berat mempunyai kemungkinan 3,222 kali lebih besar terjadi siklus menstruasi yang tidak normal daripada mereka yang berada



## Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

pada tingkat stres ringan. Hal ini mengindikasikan bahwa stres adalah faktor utama yang harus dilihat untuk menjaga kesehatan reproduksi, khususnya di kalangan perempuan usia produktif.

Temuan dari Delvia & Azhari, (2020), menjelaskan adanya keterkaitan dari stres dan ketidakteraturan siklus menstruasi. Dari 82 responden yang diteliti, sejumlah 49 orang (59,8%) mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur, di mana mayoritas di antaranya (72,5%) berada dalam kondisi stres, sedangkan sisanya (38,7%) tidak mengalami stres. Sementara itu, dari 33 responden (40,2%) yang memiliki siklus menstruasi teratur, hanya 27,5% yang mengalami stres, dan sebagian besar lainnya (61,3%) berada dalam kondisi tanpa stres.

Tingginya angka prevalensi gangguan menstruasi menunjukkan bahwa faktor-faktor seperti pola makan, khususnya konsumsi makanan cepat saji, serta tingkat stres berperan signifikan dalam ketidakteraturan siklus menstruasi. Penting bagi wanita untuk mengonsumsi makanan yang sehat dengan tidak mengonsumsi makanan *fast food* serta meningkatkan asupan makanan bergizi seimbang. Manajemen stres yang baik melalui olahraga, meditasi, dan pola tidur yang teratur juga dapat membantu menjaga keseimbangan hormon reproduksi. Upaya edukasi mengenai pentingnya kesehatan reproduksi dan gaya hidup sehat perlu lebih ditingkatkan untuk mengurangi risiko gangguan menstruasi dan meningkatkan kesejahteraan wanita secara keseluruhan.

Sejalan dengan survey awal yang dilakukan oleh peneliti dari 15 orang mahasiswa asrama St. Agnes Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan menjelaskan sejumlah 73,3% (11 orang) mengalami siklus menstruasi



## Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

tidak teratur, dan 26,7% (4 orang) mengalami siklus menstruasi teratur. Selain itu, sebanyak 40% (6 orang) mengalami stres sedang, 26,7% (4 orang) mengalami stres berat, stres ringan 20% (3 orang), normal 6,7% (1 orang), dan stres sangat berat 6,7% (1 orang). Survey konsumsi *fast food* juga dilakukan peneliti dengan memberikan pertanyaan frekuensi konsumsi 15 jenis makanan *fast food*, dengan hasil didapatkan rata-rata mahasiswa yang diberikan pertanyaan, sebanyak 53,3% (8 orang) sering konsumsi makanan *fast food* dan 46,7% (7 orang) lainnya jarang konsumsi makanan *fast food* di asrama. Berdasarkan survey yang dilakukan tersebut, didapatkan masalah gangguan siklus menstruasi yang bisa dikarenakan kebiasaan mengonsumsi *fast food* serta stres.

Sesuai pada penjelasan tersebut, peneliti hendak melakukan penelitian “Hubungan Konsumsi *Fast Food* dan Stres dengan Siklus Menstruasi Mahasiswa Asrama St. Agnes Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025”.

### 1.2 Perumusan Masalah

Masalah yang dirumuskan berdasarkan latar belakang diatas adalah apakah terdapat Hubungan Konsumsi *Fast Food* dan Stres dengan Siklus Menstruasi Mahasiswa Asrama St. Agnes Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025?.

### 1.3 Tujuan Penelitian

#### 1.3.1 Tujuan umum



## Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

Penelitian ini bertujuan yaitu untuk mengetahui Hubungan Konsumsi *Fast Food* dan Stres dengan Siklus Menstruasi Mahasiswa Asrama St. Agnes Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025.

### 1.3.2 Tujuan khusus

1. Mengidentifikasi kebiasaan konsumsi makanan *fast food* pada Mahasiswa Asrama St. Agnes Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan.
2. Mengidentifikasi tingkat stres terhadap Mahasiswa Asrama St. Agnes Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan.
3. Mengidentifikasi gangguan siklus menstruasi pada Mahasiswa Asrama St. Agnes Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan.
4. Menganalisa hubungan konsumsi *fast food* dengan menstruasi Mahasiswa Asrama St. Agnes Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan.
5. Menganalisa hubungan stres dengan siklus menstruasi Mahasiswa Asrama St. Agnes Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan.
6. Mengetahui hubungan konsumsi *fast food* dan stres dengan siklus menstruasi Mahasiswa Asrama St. Agnes Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan.

### 1.4 Manfaat Penelitian

**1.4.1 Manfaat teoritis**

Penelitian ini berguna sebagai referensi dan informasi yang bermanfaat bagi mahasiswa maupun individu dalam meningkatkan pemahaman dan pengetahuan terkait konsumsi *fast food* serta stres dengan siklus menstruasi Mahasiswa Asrama St. Agnes Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan.

**1.4.2 Manfaat praktis****1. Bagi mahasiswa**

Bisa menjadi bahan informasi guna meningkatkan pengetahuan tentang makanan *fast food*, stres dan siklus menstruasi guna semakin meningkatkan kesehatan mahasiswa.

**2. Bagi Asrama**

Hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar penyusunan program dan kebijakan terkait pola makan yang sehat bagi mahasiswa yang tinggal di asrama, serta informasi dari penelitian ini bisa membantu pihak asrama dalam mengedukasi penghuni tentang dampak konsumsi makanan siap saji dan manajemen stres terhadap kesehatan, khususnya dalam menjaga keseimbangan siklus menstruasi.

**3. Bagi institusi**

Diharap dapat berkontribusi dalam memperluas pengetahuan serta informasi, khususnya pada pengembangan ilmu mengenai keterkaitan konsumsi *fast food* serta stres dengan siklus menstruasi. Temuan ini



## Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

juga dapat dimanfaatkan sebagai sumber referensi tambahan, terutama dalam pengembangan koleksi literatur di bidang perpustakaan.

### 4. Bagi peneliti selanjutnya

Sebagai pengalaman bagi peneliti dalam mengatasi tantangan gizi di masyarakat pada lingkup mikro, sekaligus sebagai acuan untuk penelitian lebih lanjut

STIKES SANTA ELISABETH MEDAN



## BAB 2

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1 Konsep Dasar Menstruasi

##### 2.1.1 Definisi Menstruasi

Menstruasi adalah pelepasan dinding rahim (endometrium) yang disertai dengan pendarahan dan terjadi secara berulang ulang setiap bulan kecuali pada saat kehamilan. Menstruasi merupakan luruhnya dinding dalam rahim yang banyak mengandung pembuluh darah. Peristiwa ini terjadi setiap bulan yang berlangsung selama kurang lebih 3-7 hari, jarak satu haid ke haid berikutnya berlangsung kurang lebih 28 hari (antara 21-35) tetapi pada masa remaja biasanya siklus ini belum teratur (BKKBN dalam Khasanah *et al.*, 2023).

Siklus menstruasi adalah jangka waktu dari hari pertama menstruasi seorang perempuan sampai hari sebelum menstruasi berikutnya. Lamanya siklus menstruasi setiap wanita berbeda-beda, namun rata rata adalah menstruasi setiap 28 hari. Siklus normal berlangsung antara 21 dan 35 hari. Beberapa perempuan mengalami menstruasi yang sangat teratur sehingga mereka dapat memperkirakan hari dan waktu menstruasinya akan dimulai. Menstruasi berlangsung sekitar 2 hingga 7 hari, dan perempuan kehilangan sekitar 20 hingga 90 ml (sekitar 1 hingga 5 sendok makan) darah dalam satu periode. Beberapa perempuan mengalami pendarahan lebih banyak dari jumlah normalnya (Gustina *et al.*, 2023).



### 2.1.2 Fase Siklus Menstruasi

Siklus menstruasi normal berlangsung selama 21-35 hari, 2-8 hari adalah waktu keluarnya darah haid yang berkisar 20-60 ml per hari. Penelitian menunjukkan wanita dengan siklus menstruasi normal hanya terdapat pada 2/3 wanita dewasa, sedangkan pada usia reproduksi yang ekstrim (setelah menarche dan menopause) lebih banyak mengalami siklus yang tidak teratur atau siklus yang tidak mengandung sel telur. Siklus menstruasi ini melibatkan kompleks hipotalamus-hipofisis ovarium (Villasari, 2021).

Siklus menstruasi normal terdiri dari dua segmen, yaitu siklus ovarium (indung telur) dan siklus uterus (rahim). Siklus ovarium terbagi menjadi siklus folikuler dan siklus luteal, sementara siklus uterus terdiri dari masa proliferasi (pertumbuhan) dan masa sekresi. Perubahan dalam rahim adalah respons terhadap perubahan hormon. Rahim terdiri dari tiga lapisan, yaitu *perimetrium* (lapisan terluar), *miometrium* (lapisan otot di tengah), dan *endometrium* (lapisan terdalam). *Endometrium* memainkan peran penting dalam siklus menstruasi. Sebagian besar *endometrium* disebut desidua fungsionalis yang mengandung kelenjar, sementara bagian dalamnya disebut *desidua basalis* (Khasanah *et al.*, 2023).

Siklus menstruasi normal terjadi produksi hormon yang berkaitan dengan pertumbuhan lapisan rahim untuk persiapan implantasi janin selama kehamilan. Gangguan dalam siklus menstruasi dapat berdampak pada gangguan kesuburan, keguguran berulang, atau bahkan keganasan. Siklus menstruasi normal berlangsung selama 21-35 hari, dengan periode keluarnya darah menstruasi berlangsung selama 2-8 hari dengan volume sekitar 20-60 ml per hari. Penelitian



## Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

menunjukkan bahwa hanya 2/3 wanita dewasa yang memiliki siklus menstruasi normal, sementara pada usia reproduksi yang ekstrem (setelah *menarche* dan menopause) lebih banyak mengalami ketidakteraturan siklus atau siklus yang tidak mengandung sel telur. Siklus menstruasi melibatkan kompleks hipotalamus-hipofisis-ovarium (Khasanah *et al.*, 2023).

Menurut Prawirohardjo dalam Khasanah *et al.*, (2023), pada tiap siklus haid dikenal tiga masa utama, yaitu:

1. Masa haid selama 2-8 hari. Pada waktu itu *endometrium* dilepas, sedangkan pengeluaran hormon ovarium paling rendah (minimun).
2. Masa *proliferasi* sampai hari ke 14 pada waktu *endometrium* tumbuh kembali disebut juga *endometrium* mengadakan proliferasi antara hari ke 12 dan ke 14 di mana dapat terjadi pelepasan ovum dari ovarium yang disebut ovulasi.
3. Masa sekresi pada waktu itu *corpus rubrum* menjadi *corpus luteum* yang mengeluarkan progesteron. Di bawah pengaruh progesteron ini, kelenjar *endometrium* mengandung glikogen dan lemak. Pada akhir masa ini stroma endometrium berubah kearah sel-sel desi dua terutama yang berada di seputar pembuluh-pembuluh arterial. Keadaan ini memudahkan adanya nidasi.

### 2.1.3 Gangguan Siklus Menstruasi

Siklus menstruasi tidak teratur banyak hal yang menyebabkan, seperti perubahan kadar hormon, stres, kondisi kesehatan tertentu, pengobatan dan faktor



## Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

lainnya. Kondisi yang berhubungan dengan menstruasi tidak teratur antara lain (Gustina *et al.*, 2023):

1. *Amenorrhea* yaitu suatu kondisi dimana menstruasi berhenti total. Tidak adanya menstruasi selama 90 hari atau lebih dianggap tidak normal. Jika remaja putri belum menstruasi pada usia 15 atau 16 tahun atau dalam waktu tiga tahun setelah payudara berkembang, remaja putri mungkin juga menderita *Amenorrhea*.
2. *Oligomenorrhea* adalah suatu kondisi di mana menstruasi jarang terjadi. Seorang perempuan mungkin mengalami lebih dari 35 hari antar periode atau memiliki enam hingga delapan periode dalam setahun.
3. *Dysmenorrhea* adalah istilah medis untuk nyeri haid dan kram menstruasi yang parah. Beberapa ketidaknyamanan selama siklus dialami adalah normal.
4. Perdarahan rahim yang tidak normal adalah pendarahan di antara periode bulanan, pendarahan yang berkepanjangan, atau menstruasi yang sangat berat.
5. *Polimenorea* adalah suatu kondisi di mana siklus menstruasi terpisah kurang dari 21 hari. *Polimenore* dapat disebabkan oleh kelainan endokrin yang menyebabkan gangguan ovulasi dan fase luteal yang memendek.

### 2.1.4 Faktor Risiko Siklus Menstruasi



## Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

Penelitian mengenai faktor risiko dari variabilitas siklus menstruasi adalah pengaruh dari berat badan, aktivitas fisik, serta proses ovulasi dan adekuatnya fungsi luteal. Perhatian khusus saat ini juga ditekankan pada perilaku diet dan stres pada atlet wanita.

### 1. Berat badan

Berat badan dan perubahan berat badan memengaruhi fungsi menstruasi. Penurunan berat badan akut dan sedang menyebabkan gangguan pada fungsi ovarium, tergantung derajat tekanan pada ovarium dan lamanya penurunan berat badan. Kondisi patologis seperti berat badan yang kurang/kurus dan *anorexia nervosa* yang menyebabkan penurunan berat badan yang berat dapat menimbulkan *amenorrhea*.

### 2. Aktivitas fisik

Tingkat aktivitas fisik yang sedang dan berat bisa membatasi fungsi menstruasi. Atlet wanita seperti pelari, senam baler memiliki risiko untuk mengalami *amenorrhea*, anovulasi, dan defek fase luteal. Aktifitas fisik yang berat merangsang *inhibisi Gonadotropin Releasing Hormon (GnRH)* dan aktivitas *gonadotropin* sehingga menurunkan level dari serum estrogen.

### 3. Stres

Stres mengakibatkan perubahan sistemik dalam tubuh, khususnya system persarafan dalam hipotalamus melalui perubahan *prolaktin* dan



## Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

*endogenous opiat* yang bisa memengaruhi elevasi kortisol basal dan menurunkan *hormone lutein* (LH) yang mengakibatkan *amenorrhea*.

### 4. Diet tidak seimbang

Diet bisa memengaruhi fungsi menstruasi. Vegetarian berhubungan dengan anovulasi, penurunan respon hormon pituitary, fase folikel yang pendek, tidak normalnya siklus menstruasi (kurang dari 10 kali/tahun). Diet rendah lemak berhubungan dengan panjangnya siklus menstruasi dan periode perdarahan. Diet rendah kalori seperti daging merah dan rendah lemak berhubungan dengan *amenorrhea*. Diet tidak seimbang yaitu tinggi kalori, tinggi lemak, tinggi gula, dan rendah serat juga dapat berhubungan dengan siklus menstruasi.

### 5. Paparan lingkungan dan kondisi kerja

Beban kerja yang berat berhubungan dengan jarak menstruasi yang panjang dibandingkan dengan beban kerja ringan dan sedang. Wanita yang bekerja di pertanian mengalami jarak menstruasi yang lebih panjang dibandingkan dengan Wanita yang bekerja perkantoran. Paparan suara bising di pabrik dan intensitas yang tinggi dari pekerjaan berhubungan dengan keteraturan dari siklus menstruasi.

Paparan agen kimiawi dapat memengaruhi/meracuni ovarium, seperti beberapa obat anti-kanker (obat sitotoksik) merangsang gagalnya proses di ovarium termasuk hilangnya folikel-folikel, anovulasi,



## Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

*oligomenorrhea*, dan *amenorrhea*. Neuroleptik berhubungan dengan *amenorrhea*.

Tembakau pada rokok berhubungan dengan gangguan pada metabolisme esterogen sehingga terjadi elevasi folikel pada fase plasma esterogen dan progesterone. Faktor tersebut menyebabkan risiko infertilitas dan menopause yang lebih cepat. Hasil penelitian pendahuluan dari merokok bisa juga mengakibatkan *dysmenorhea*, tidak normalnya siklus menstruasi serta perdarahan menstruasi yang banyak.

### 6. Sinkronisasi proses menstruasi (interaksi sosial dan lingkungan)

Interaksi manusia dengan lingkungan merupakan siklus yang sinkron/berirama. Proses interaksi tersebut melibatkan fungsi hormonal. Salah satu fungsi hormonal adalah hormon-hormon reproduksi. Adanya pherohormon yang dikeluarkan oleh setiap individu yang dapat memengaruhi perilaku individu lain melalui persepsi dari penciuman baik melalui interaksi dengan individu jenis kelamin sejenis maupun lawan jenis, serta dapat menurunkan variabilitas dari siklus menstruasi dan sinkronisas dari onset menstruasi.

### 7. Gangguan endokrin

Adanya penyakit-penyakit endokrin seperti diabetes, hipotiroid serta hipertiroid yang berhubungan dengan gangguan menstruasi. Prevalensi *amenorrhea* dan *oligomenorrhea* lebih tinggi pada pasien



## Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

diabetes. Penyakit *polycystic ovary* berhubungan dengan obesitas, resistensi insulin, dan *oligomenorrhea*. *Amenorrhea* dan *oligomenorrhea* pada wanita dengan penyakit *polycystic ovary* berhubungan dengan insensitivitas hormone insulin dan menjadikan wanita tersebut obesitas. *Hipertiroid* berhubungan dengan *oligomenorrhea* dan lebih lanjut menjadi *amenorrhea*. Hipotiroid berhubungan dengan *polymenorrhia* dan *menorrhagia* (Rosyida, 2024).

### 2.1.5 Penyebab Gangguan Siklus Menstruasi

Siklus haid diatur oleh hormon tubuh. Jika metabolisme tubuh sedang tidak kondisi prima, hal tersebut mengakibatkan hormon juga tidak diekskresikan (dikeluarkan) dengan tepat. Hal ini menyebabkan siklus haid tidak teratur. Terdapat dua faktor utama yang menyebabkan gangguan menstruasi terjadi:

1. Faktor pertama adalah faktor kelainan dan penyakit. Tubuh mengalami kegagalan fungsi dan menyebabkan metabolisme terganggu.
2. Faktor yang lainnya adalah pola hidup yang tidak sehat, dalam hal ini tidak ada kelainan atau penyakit, namun pola hidup yang buruklah yang menyebabkan metabolisme terganggu yang kemudian berakibat penyakit. Cara menjaga kesehatan dan pola hidup sehat agar metabolisme tubuh terjaga, dapat dilakukan dengan mengatur asupan nutrisi dan olahraga (Sinaga Ernawati, *et al.*, 2017).

### 2.1.6 Pengaturan Asupan Nutrisi untuk Tubuh Saat Menstruasi

Nutrisi yang diperlukan oleh wanita yang sedang menstruasi adalah:



## Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

### 1. Mineral besi

Kandungan besi di tubuh kita adalah 4 -5 g. Sebagian besar berada dalam hemoglobin (senyawa yang membawa oksigen dalam darah) dan pigmen myoglobin (jaringan otot). Logam besi ini juga ada diseluruh enzim, sehingga besi sangat diperlukan oleh tubuh. Wanita memerlukan lebih banyak zat besi dari pada pria, karena harus menggantikan jumlah zat besi yang hilang selama periode menstruasi. Sekitar 1 mg besi yang hilang setiap hari ketika proses mengeluarkan darah. Kekurangan zat besi sangat sering terjadi pada wanita. Kekurangan zat besi dapat menyebabkan Anemia (kekurangan sel darah merah), yang ditandai dengan kelelahan dan sesak nafas. Kebutuhan zat besi tergantung dari umur dan jenis kelamin, kebutuhannya sekitar 1 -2,8 mg/hari. Jumlah zat besi pada asupan makanan sehari-hari berkisar antara 5 -28 mg/hari.

Sumber zat besi terbaik adalah daging merah, karena tingkat penyerapan besinya 20-30 %, sedangkan dari hati hanya 6,3 % dan dari ikan hanya 5,9 %. Penyerapan Fe yang berasal dari biji-bijian, sayuran dan susu adalah rendah (1,0-1,5 %). Telur akan mengurangi tingkat penyerapan besi sedangkan asam askorbat memperlhatikan pengaruh sebaliknya.

### 2. Makanan yang banyak mengandung asam lemak tak jenuh

Lemak omega-3 merupakan lemak yang bagus untuk kesehatan dan bisa mengurangi resiko sakit jantung, dan juga suatu jenis lemak tidak



## Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

jenuh. Hal ini dikatakan oleh Christine Ong, *Senior Principal Dietitian, Department of Nutrition and Dietetics Dept,KK Women's & Children's Hospital (KKH)*, anggota grup Sing Health. Karena tubuh manusia tidak dapat menghasilkan sendiri, maka sangat diperlukan untuk memperolehnya dari menu makanan sehari-hari. Ada beberapa bentuk asam lemak Omega 3 yaitu *Asam Alfa Linolenat (ALA)*, *asam dokosahexaenoat (DHA) and asam eikosapentaenoat (EPA)*. DHA dan EPA, ditemukan pada ikan-ikan tertentu.

ALA, bentuk omega-3 diperoleh dari tumbuhan seperti pada *Flaxseed* adalah biji/benih dari bunga *flax (Linium Usitatissimum)* yang tumbuh subur di daerah Amerika dan Kanada sangat baik karena dapat berubah menjadi DHA dan EPA di dalam tubuh. Survey diantara wanita Denmark, sakit selama menstruasi (*dysmenorrhea*) telah ditemukan berbanding terbalik dengan diet yang mengandung minyak ikan (N-3 asam lemak jenuh) dan konsumsi vitamin B12 yang melibatkan 78 wanita muda yang mengalami *dysmenorrhea*, pengujian klinis tersebut memperkuat penemuan epidemiologi yang telah ditemukan sebelumnya, dan menyarankan bahwa diet suplemen miyak ikan atau minyak hewan yang kaya B12 atau digabungkan dengan mengkonsumsi B12 vitamin dapat sangat mengurangi ketidaknyamanan menstruasi. Asam lemak omega 3 pada telur, daging, dan susu bagus untuk relaksasi otot dalam tubuh. Kandungan ini juga dapat membuat emosi remaja putri stabil saat sedang haid.



## Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

### 3. Buah-buahan

Makan buah-buahan saat sedang haid sangat dianjurkan. Misalnya pisang dapat memperbaiki emosi remaja putri, semangka dapat memperlancar aliran darah; Nanas baik dikonsumsi saat sedang haid, karena mengandung bromelain, enzim yang merelaksasi otot sehingga tidak kram waktu haid. Tidak boleh makan nanas sedang haid adalah suatu mitos belaka (Sinaga & Ernawati, 2017).

STIKES SANTA ELISABETH MEDAN

**2.1.7 Makanan yang Harus Dihindari Saat Menstruasi**

Makanan yang lebih baik dihindari selama haid:

**1. Makanan olahan**

Jangan terlalu banyak makanan gurih atau asin yang mengandung sodium dan vetsin. Terlalu banyak mengonsumsi sodium membuat kandungan ion dalam tubuh tidak seimbang dan tubuh membengkak.

**2. Kafein**

Kafein menyebabkan jantung berpacu lebih cepat dan membuat kita lebih gelisah, sehingga dikurangi minum minuman berkafein. Selain itu payudara juga akan lebih sensitif dari biasanya dan nyeri jika tersentuh jika minum minuman berkafein.

**3. Makanan berlemak tinggi**

Makanan berlemak dapat mempengaruhi hormon. Selama haid, hormon wanita sedang tidak seimbang. Maka jika makan makanan berlemak, hormon menjadi tidak karuan dan akibatnya emosi pun juga semakin berantakan.

**4. Makanan mengandung gula**

Selama haid terkadang seorang wanita sering ingin makanan yang manis-manis. Namun lebih baik jangan dituruti. Makanan manis membuat kadar gula dalam darah meningkat, hal tersebut mempengaruhi hormon akibatnya sama dengan terlalu banyak makan makanan berlemak tinggi (Khasanah *et al.*, 2023).



## **2.2 Konsep Dasar Makanan *Fast Food***

### **2.2.1 Definisi Makanan *Fast Food***

Secara umum, *fast food/junk food* adalah makanan yang mengacu pada makanan yang memiliki sedikit nilai gizi dan kaya akan lemak jenuh, gula, garam, serta bahan tambahan kimia. *Fast food/junk food* sering kali disamakan karena keduanya memiliki karakteristik yang mirip, yaitu rendah nilai gizi, praktis untuk didapatkan, dan diproses dengan cepat. Karakteristik ini membuat *fast food/junk food* memiliki rasa yang menggoda namun tidak memberikan manfaat yang sehat bagi tubuh kita. Makanan seperti burger cepat saji, kentang goreng, camilan berpemanis, minuman bersoda, dan makanan ringan berlemak tinggi sering kali dianggap sebagai contoh klasik dari *fast food/junk food* (Saras, 2023).

Olahan cepat saji (*fast food*) merupakan jenis olahan yang relative mudah saat hendak dihidangkan, mudah dalam pengemasannya, praktis dalam penyajiannya, dan dapat langsung disantap setelah disajikan. Proses dalam pemasakan olahan cepat saji (*fast food*) tidaklah memerlukan waktu yang lama. Banyak Masyarakat pada masa kini menggemari makanan cepat saji (*fast food*) dimulai dari usia dini hingga lansia (Muslimah Intan Ayu Fadhilah & Tri Wijayanti, 2022).

### **2.2.2 Jenis-Jenis Makanan *Fast Food***

Ada dua jenis *fast food* berdasarkan tempat asalnya yaitu *western food* dan *traditional food*. *Western food* terdiri atas *burger*, *fried chicken*, *french fries*, *pizza*, *chicken nugget*, *hot dog*, *sandwich* dan *soft drink*, sedangkan untuk *traditional food* terdiri atas nasi goreng, bakso, mie ayam, soto dan sate



## Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

(Asthiningsih & Lestari, 2020). Makanan cepat saji (*fast food*) merupakan makanan alternatif yang disajikan lebih cepat dan praktis jika dibandingkan dengan makanan rumahan. Beberapa contoh makanan cepat saji yaitu: *Pizza*, *Nugget*, *Bakso*, *Ayam geprek*, *Pangsit*, *Kentang goreng*, *Spagetti*, *Mie goreng*, *Nasi goreng*, *Pisang goreng* (Oktavia *et al.*, 2024).

### 2.2.3 Dampak Konsumsi Makanan *Fast Food*

Berbicara tentang dampak kesehatan dari konsumsi *fast food/junk food*, kita perlu menyadari bahwa makanan yang kaya lemak jenuh, gula tambahan, dan garam berlebih dapat menyebabkan berbagai penyakit kronis. Beberapa penyakit yang sering dikaitkan dengan pola makan yang tidak sehat termasuk:

#### 1. Penyakit Jantung

Konsumsi berlebihan lemak jenuh dan trans, serta gula tambahan, dapat meningkatkan risiko penyakit jantung dengan meningkatkan kadar kolesterol jahat (LDL) dan tekanan darah. Ini meningkatkan kemungkinan pengendapan plak di arteri, yang dapat menghambat aliran darah dan meningkatkan risiko serangan jantung.

#### 2. Diabetes Tipe 2

Pola makan tinggi gula dan karbohidrat sederhana dapat menyebabkan lonjakan glukosa darah yang sering, yang akhirnya dapat menyebabkan resistensi insulin dan perkembangan diabetes tipe 2.

**3. Obesitas**

*Fast food/junk food* cenderung mengandung banyak kalori tanpa nutrisi yang memadai. Konsumsi berlebihan kalori tanpa pembakaran energi yang cukup dapat menyebabkan peningkatan berat badan dan obesitas.

**4. Penyakit Ginjal**

Garam berlebih dalam makanan *junk food* dapat menyebabkan tekanan darah tinggi, yang dapat merusak fungsi ginjal dan meningkatkan risiko penyakit ginjal kronis.

**5. Masalah Pencernaan**

Konsumsi makanan yang rendah serat dan tinggi lemak jenuh dapat menyebabkan masalah pencernaan seperti sembelit dan gangguan pencernaan lainnya (Saras, 2023).

**2.2.4 Kandungan Makanan *Fast Food***

Makanan *fast food/junk food* memiliki kandungan tinggi lemak jenuh, gula, dan garam. Lemak jenuh dapat berkontribusi pada penumpukan lemak dalam tubuh, sedangkan gula berlebihan dapat menyebabkan lonjakan gula darah dan risiko penyakit diabetes, sementara itu kandungan garam yang tinggi dapat menyebabkan masalah tekanan darah tinggi dan masalah kardiovaskular (Saras, 2023).

*Fast food/junk food* juga sering kali rendah serat, vitamin, dan mineral, hal ini membuatnya kurang memberikan rasa kenyang yang berkelanjutan dan tidak memberikan manfaat nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh. Karakteristik *fast*



## Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

*fod/junk food* juga terkait dengan porsi yang besar dan kebiasaan makan berlebihan, yang dapat mengarah pada masalah obesitas (Saras, 2023).

### 2.2.5 Pola dan Frekuensi Konsumsi *Fast Food*

Pola konsumsi adalah komposisi makanan yang meliputi jenis dan jumlah rata rata bahan makanan per orang per hari, yang dikonsumsi oleh masyarakat umum selama periode waktu tertentu (Faridi *et al.*, 2022).

FFQ merupakan salah satu metode menilai asupan makanan selama periode waktu tertentu, umumnya periode waktu yang lebih lama dan ditanyakan seberapa sering seseorang mengonsumsi makanan, sering kali menggabungkan banyak jenis makanan dalam kelompok zat gizi. Tujuan FFQ adalah untuk menilai frekuensi konsumsi makanan selama periode waktu tertentu. FFQ biasanya berisi daftar makanan dan menyertakan kategori yang dapat diklik yang menunjukkan seberapa sering makanan tersebut dikonsumsi setiap bulan, setiap minggu, atau setiap hari (Suryani *et al.*, 2023).

Metode FFQ berbeda dengan metode lain, karena jenis makanan yang ditanyakan adalah tertutup. Pernyataan tertutup artinya hanya makanan yang ada dalam daftar yang akan di investigasi kepada subjek. Daftar berbagai jenis makanan dan minuman yang ada dalam FFQ juga dibuat sedemikian rupa melalui studi pendahuluan kebiasaan makan subjek atau populasi (Ummah, 2019).

## 2.3 Konsep Dasar Stres

### 2.3.1 Definisi Stres



## Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

Cranwell-Ward menjelaskan bahwa stres secara umum dianggap sebagai respons tubuh dan pikiran terhadap situasi yang dianggap sebagai ancaman atau tantangan, baik itu secara fisik maupun psikologis. Respons ini muncul ketika individu merasa bahwa mereka tidak mampu mengatasi situasi yang dihadapi, terlepas dari apakah mereka menyadarinya atau tidak (Pramono, 2024).

Stres adalah situasi ketegangan/tekanan emosional yang dialami seseorang yang sedang menghadapi tuntutan yang sangat besar, hambatan-hambatan, dan adanya kesempatan yang sangat penting yang dapat memengaruhi emosi, pikiran, dan kondisi fisik seseorang. Pada pengertian stres oleh (Hariandja 2012 dalam Armanu *et al.*, 2021) stres merupakan situasi ketegangan atau tekanan emosional yang dialami individu, sehingga pada definisi ini dapat dijabarkan bahwa stres merupakan sebuah respons yang dialami individu karena adanya rangsangan dari luar berupa tuntutan ataupun kesempatan yang dapat memengaruhi kondisi fisik, pikiran, dan emosi individu tersebut (Armanu *et al.*, 2021).

Stres akademik adalah perasaan tertekan yang dialami oleh mahasiswa baik secara fisik ataupun emosional, dikarenakan adanya tuntutan akademik dari dosen ataupun orangtua untuk mendapatkan hasil belajar yang baik, selesainya tugas tepat pada waktunya, tidak adanya arahan dalam mengerjakan tugas pekerjaan rumah dan suasana kelas yang tidak kondusif (Cahyani & Tasalim 2021).

### 2.3.2 Faktor-Faktor Penyebab Stres Akademik

1. Adaptasi proses belajar (proses beradaptasi dengan lingkungan)



## Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

Setiap individu memiliki perbedaan dalam kemampuan untuk beradaptasi dengan lingkungan baru, ada yang mudah beradaptasi dan ada pula yang sulit untuk beradaptasi. Individu yang mengalami kesulitan untuk beradaptasi akan mengalami gangguan dalam proses belajar, berinteraksi dengan lingkungan dan bahkan bisa mengalami stres.

Menurut (Mardiati, dkk, 2018 dalam Cahyani 2021), beberapa hal yang dapat mempengaruhi mahasiswa mengalami kejadian stres diantaranya, yaitu:

a. Cara dosen mengajar

Cara dosen mengajar sangat berpengaruh terhadap tingkat stres mahasiswa. Sebagai dosen tentunya harus bisa memilih metode yang tepat untuk digunakan dalam penyampaian materi yang akan diberikan kepada mahasiswa, karena metode mengajar yang tepat dan menarik akan membuat mahasiswa tertarik untuk memperhatikan, serta tidak membuat mahasiswa merasa jemu dan tentunya materi yang disampaikan akan mudah untuk dipahami serta menyenangkan didengarkan.

b. Jadwal perkuliahan

Jadwal perkuliahan yang tidak konsisten, dan dapat berubah kapan saja, tentunya dapat membuat mahasiswa mengalami kesulitan mengatur waktu untuk melakukan kegiatan baik di dalam maupun di luar kampus. Jadwal perkuliahan yang tidak



## Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

konsisten seperti adanya perubahan jam kuliah, ruang/tempat kuliah, waktu istirahat dan lain-lain, tentunya dapat membuat mahasiswa merasa stres hingga tertekan.

### c. Relasi teman

Selain masalah kampus dan masalah dengan sekitar, lingkungan masalah pertemanan dan pergaulan juga dapat mengakibatkan mahasiswa mengalami stres. Relasi teman menjadi faktor yang paling dominan mempengaruhi tingkat stres mahasiswa. Mahasiswa yang tidak dapat beradaptasi dan bergaul akan mengalami kesulitan dalam proses belajarnya, yang pada akhirnya akan membuatnya kesulitan untuk menyelesaikan masalah dalam proses belajar karena tidak adanya dukungan dan bantuan dari teman sekitarnya. Tidak adanya bantuan dan dukungan dari teman dapat menurunkan pertahanan diri seseorang terhadap stresor.

### 2. Kurang motivasi akademik

Motivasi merupakan suatu keadaan yang kompleks yang dimana di dalamnya terdapat kekuatan, tenaga atau daya, kesiapsediaan yang ada di dalam diri seseorang untuk bergerak melakukan suatu kegiatan yang mengarah pada tujuan tertentu yang ingin dicapai baik disadari maupun tidak disadari.

Rendahnya motivasi yang diberikan seseorang dapat meningkatkan stres, merasakan adanya tekanan dari dalam dirinya terhadap tuntutan



## Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

tugas dan kegiatan yang harus segera diselesaikan. Rendahnya motivasi dapat membuat seseorang merasa tidak mampu untuk menyesuaikan diri, dan tidak dapat membagi waktu antara kegiatan akademik dan kegiatan non-akademik. Banyaknya tuntutan yang harus diselesaikan dan kurangnya motivasi yang diberikan oleh orang terdekat maka dapat menyebabkan mahasiswa mengalami stres.

### 3. Koping tidak adekuat

Mekanisme coping merupakan suatu kemampuan yang dilakukan seseorang untuk mengatasi faktor stres yang muncul, baik dari faktor internal maupun faktor eksternal, seperti ketika sedang menyelesaikan masalah, melakukan penyesuaian diri dengan perubahan yang terjadi, dan respon terhadap kondisi yang mengancam seseorang.

Seseorang yang memiliki mekanisme coping yang baik maka akan dapat menyelesaikan masalah yang sedang dihadapinya, namun jika seseorang memiliki mekanisme coping yang buruk maka akan menyebabkan dirinya tidak mampu untuk menyelesaikan masalah, yang pada akhirnya akan menimbulkan stres.

### 4. Pembelajaran sistem blok

Pembelajaran sistem blok merupakan pengelompokan jam belajar efektif dalam satuan waktu dimana pada awal hingga mid semester mahasiswa mendapatkan materi konsep teori dan pada akhir semester mahasiswa melakukan praktikum ataupun sebaliknya. Beban kredit semester mahasiswa pada tiap semester, umumnya akan lebih banyak



## Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

teori ketimbang kegiatan praktik. Itu artinya mahasiswa akan lebih banyak mendapatkan paparan materi berupa konsep-konsep teori yang akan diberikan oleh dosen pengajar kepada mahasiswanya.

Bagi mahasiswa yang tidak menyukai tentang materi konsep teori tentunya ini akan menjadi suatu masalah yang besar, sehingga pada saat pembelajaran berlangsung di ruang kelas mahasiswa yang bersangkutan akan merasakan kurang minat dan motivasi dalam memperhatikan penjelasan dosen pengajar yang sedang berlangsung. Jika hal ini dibiarkan secara terus menerus tentunya akan berdampak negatif pada hasil akhir evaluasi pembelajaran yaitu ujian akhir semester. Umumnya, hasil akhir evaluasi belajar mahasiswa yang memperhatikan penjelasan dosen pada saat kuliah berlangsung lebih baik dari pada mahasiswa yang tidak memperhatikan.

### 5. Ujian praktikum

Ujian praktikum dilakukan untuk mengevaluasi dari hasil belajar yang sudah dilaksanakan. Saat ujian praktikum akan dilaksanakan, respon setiap mahasiswa berbeda-beda. Bagi mahasiswa yang tidak mempersiapkan dengan baik dan jauh-jauh hari maka akan mengalami stres pada saat berhadapan dengan dosen penguji saat ujian praktikum.

Mahasiswa yang mengalami stres pada saat ujian praktikum akan mengalami susah untuk berkonsentrasi, denyut nadi meningkat, tangan dan/atau kaki gemetar, tangan dingin, merasa tiba-tiba ingin buang air kecil, dan hingga akhirnya akan berdampak pada kelulusan ujian.



## Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

### 6. Penyusunan tugas akhir

Mahasiswa tingkat akhir di masa ujung semesternya akan berhadapan dengan yang namanya tugas akhir mahasiswa (karya tulis ilmiah, skripsi, tesis ataupun disertasi) sebagai salah satu dari persyaratan untuk mengikuti prosesi kegiatan yudisium ataupun wisuda. Penyusunan tugas akhir pada kenyataannya banyak membuat mahasiswa mengalami stres yang diakibatkan oleh belum menemukan serta menentukan variabel penelitian yang ingin diteliti, tidak tersedianya buku referensi yang banyak, lamanya balasan chat atau SMS dari dosen pembimbing ketika ingin melakukan bimbingan secara langsung, takut mendapatkan pembimbing yang judes, galak atau susah di temui dikarenakan sibuk, pembimbing yang mempunyai keterbatasan waktu dalam proses bimbingan.

### 2.3.3 Dampak Stres Akademik

#### 1. Perubahan status gizi

Status gizi merupakan hasil dari suatu pengukuran yang dimana dari hasil pengukuran tersebut dilihat dapat seberapa besar keberhasilan pemenuhan nutrisi dari keseimbangan antara kebutuhan dan masukan nutrisi. Seseorang perlu mengkonsumsi zat gizi seimbang agar mendapatkan status gizi yang baik. Dikatakan gizi seimbang apabila mempunyai komponen lengkap meliputi karbohidrat, protein, lemak, vitamin serta mineral.



## Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

Perubahan status gizi dapat terjadi ketika seseorang mengalami stres. Seseorang yang mengalami stres akut lebih cenderung mengalami penurunan nafsu makan, sedangkan seseorang yang mengalami stres kronis lebih cenderung mengalami peningkatan nafsu makan. Ketika seseorang mengalami stres, maka akan terjadi pelepasan beberapa hormon yang dapat mempengaruhi perilaku makan dan asupan zat gizi seseorang. Perilaku makan yang tidak sehat dalam waktu jangka yang lama dapat mempengaruhi berat badan seseorang. Berat badan yang tidak terkontrol dapat mempengaruhi keadaan status gizi.

### 2. Gejala gastrointestinal

Gejala gastrointestinal merupakan kumpulan dari beberapa gejala yang ada pada saluran pencernaan. Gejala gastrointestinal bisa disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya yaitu stres. Gejala yang biasanya dirasakan oleh penderita stres yaitu nyeri pada perut, gejala pada kerongkongan (*esophageal*), gejala pada kekuatan otot esofagus, lambung atau usus yang tidak bekerja sebagaimana mestinya (*dismotilitas atas*), gejala pada usus dan gangguan buang air besar yang dimana seseorang akan kehilangan kemampuannya untuk mengendalikan proses pembuangan melewati anus (*inkontinensia fekal*). Seseorang yang mengalami tingkat stres tinggi mempunyai peluang sebanyak 2,037 kali dapat mengalami gejala gastrointestinal dibandingkan dengan seseorang yang mengalami tingkat stres ringan.

### 3. Sindrom dispepsia fungsional



## Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

*Sindrom dispepsia fungsional* merupakan kumpulan dari beberapa gejala yang muncul yang dirasakan oleh seseorang. Gejala yang dirasakan ketika seseorang mengalami sindrom dispepsia fungsional yaitu perut terasa penuh setelah makan, cepat merasa kenyang, terdapat nyeri pada bagian ulu hati (*epigastrium*) atau merasa terbakar tanpa adanya penyebab yang pasti dan sering bersendawa.

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi seseorang mengalami *sindrom dispepsia fungsional* salah satunya adalah tingkat stres. Semakin tinggi tingkat stres yang dialami seseorang, maka akan semakin tinggi juga produksi hormon adrenal yang dapat meningkatkan sekresi asam lambung yang merupakan penyebab utama dari kejadian *sindrom dispepsia fungsional*.

### 4. *Disminorea*

*Dismenorea* merupakan rasa nyeri yang dirasakan oleh wanita ketika mengalami menstruasi yang menyebabkan wanita tidak dapat beraktivitas secara normal. *Dismenorea* bisa dialami oleh seseorang yang memiliki stres dengan tingkat ringan sampai sedang dan tekanan psikis. Keadaan psikis seseorang dapat menyebabkan timbulnya rasa nyeri dan dapat memperberat rasa nyeri. Stres dapat memperburuk nyeri yang dirasakan ketika pertama kali menstruasi.

### 5. Gangguan pola tidur

Kualitas tidur merupakan suatu kepuasan yang dirasakan seorang terhadap tidurnya dan mendapatkan jumlah jam tidur yang sesuai



## Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

dengan kebutuhannya. Kualitas tidur yang baik yaitu apabila tidak terdapat tanda kekurangan tidur dan tidak terjadi masalah dalam tidurnya. Kurangnya jam tidur pada seseorang akan menimbulkan banyak efek seperti kehitaman sekitar mata, Bengkak pada bagian kelopak mata, konjungtiva kemerahan, mata terlihat cekung, dan lain-lain. Kualitas tidur dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya yaitu stres.

Stres akan muncul ketika seseorang terlalu banyak berfikir, stres yang muncul dapat menyebabkan seseorang kesulitan untuk mengontrol emosinya yang akhirnya mengakibatkan ketegangan dan kesulitan untuk memulai tidur. Ketegangan yang dirasakan seseorang dapat mengakibatkannya sulit untuk tidur atau sering terbangun saat tidur sehingga orang tersebut akan kesulitan mendapatkan kualitas tidur yang baik. Gangguan pola tidur yang sering terjadi ketika seseorang mengalami stres yaitu sulit untuk tidur, sering terbangun tengah malam, tidur tidak tenang, kesulitan dalam mempertahankan tidur dan sering terbangun di awal.

### 6. Kejadian *acne vulgaris*

*Acne vulgaris* merupakan salah satu penyakit kulit yang sering dijumpai pada remaja maupun orang dewasa. *Acne vulgaris* muncul karena beberapa faktor, salah satunya yaitu faktor stres. Pada sebagian orang, stres dan gangguan emosi dapat menjadi penyebab timbulnya *acne* yang berlebihan. Kecemasan yang dialami membuat penderita



## Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

manipulasi *acnenya* secara mekanis yang mengakibatkan terjadi kerusakan pada dinding folikel dan akhirnya menimbulkan *lesi* yang meradang.

### 7. Insomnia

Insomnia merupakan ketidakmampuan seseorang untuk memenuhi kebutuhan tidurnya, baik secara kualitas tidur maupun kuantitas tidur.

Salah satu faktor yang dapat menyebabkan terjadinya insomnia pada seseorang yaitu stres. Stres yang berkepanjangan dan tidak diatasi dengan baik dapat menyebabkan gangguan tidur seperti insomnia.

Insomnia yang dialami seseorang dapat menimbulkan beberapa dampak, seperti hilangnya konsentrasi saat belajar, stres yang meningkat, merasa lesu dan pusing yang hampir terjadi di setiap bangun tidur.

Orang yang mempunyai tekanan dalam hidupnya seperti stres akan sulit memulai tidurnya, serta sulit untuk mempertahankan kualitas tidurnya. Banyaknya pikiran yang mengganggu seseorang mengakibatkan munculnya perasaan cemas dan tertekan. Pikiran tersebutlah yang membuat seseorang mengalami insomnia.

### 8. *Sleep paralysis*

*Sleep paralysis* merupakan ketidakmampuan seseorang untuk menggerakkan otot-ototnya selama dia tertidur dan setelah bangun dari



## Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

tidur yang disertai atau tanpa dengan halusinasi, hal ini terjadi dalam jangka waktu yang relatif singkat. Penderita *sleep paralysis* akan merasakan bahwa anggota gerak, kepala dan badan tidak dapat untuk digerakkan walaupun pernafasan dan gerakan mata tetap dalam keadaan normal.

*Sleep paralysis* ini dapat disebabkan oleh tidur dengan posisi telentang, kurangnya jam tidur, narkolepsi (gangguan sistem saraf yang menyebabkan rasa ngantuk berlebihan di siang hari serta tertidur secara tiba-tiba tanpa mengenal tempat dan waktu), penyalahgunaan zat kimia dan stres, pada mahasiswa *sleep paralysis* bisa muncul karena adanya stres. Seseorang yang mengalami stres tingkat sedang dan berat memiliki kecenderungan mengalami kejadian *sleep paralysis* dibandingkan dengan seseorang yang mengalami stres tingkat ringan.

### 9. Obesitas

Obesitas merupakan penimbunan lemak yang melebihi batas normal yang akhirnya dapat mengganggu kesehatan tubuh. Seseorang yang menderita obesitas ditandai dengan terjadinya peningkatan berat badan yang melebihi batas normal apabila dibandingkan dengan tinggi badan atau usia seseorang. Obesitas dapat disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya faktor lingkungan, faktor genetik, faktor stres, aktivitas fisik dan pengaruh hormon. Faktor yang dapat menyebabkan terjadinya obesitas salah satunya adalah faktor stres, faktor stres disini dapat disebabkan dari lingkungan maupun dari pendidikan.



## Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

Menurut Putri dalam Cahyani (2021), ketika seseorang mengalami stres, maka akan terjadi perubahan pola makan seperti makan dalam porsi yang banyak dan terjadi peningkatan dari total konsumsi makan, karena hal tersebut merupakan suatu respon tubuh terhadap gangguan emosional yang dialami, terutama stres. Penderita obesitas cenderung memiliki rasa lapar yang tidak terkontrol ditandai dengan munculnya dorongan untuk makan akibat dari suatu masalah yang dikhawatirkan. Makan dalam porsi banyak lebih cenderung dialami pada orang yang mengalami stres, karena dengan mengonsumsi makanan terbukti dapat menimbulkan rasa nyaman.

### 10. Penurunan prestasi belajar

Pendidikan merupakan proses yang dibutuhkan untuk mendapatkan kesetaraan dan kesempurnaan dalam perkembangan seseorang. Dalam dunia pendidikan, prestasi belajar mahasiswa merupakan tolak ukur keberhasilan pendidikan dari hasil belajarnya. Namun pada kenyataanya masih banyak mahasiswa yang memiliki nilai indeks prestasi yang rendah, hal tersebut bisa terjadi dikarenakan kurangnya minat mahasiswa tentang jurusan keilmuan yang dia ambil, kurangnya motivasi belajar, kurangnya usaha untuk belajar, dan kemampuan dalam menyelesaikan masalah. Akibat stresor tersebut, tidak sedikit mahasiswa mengalami kejadian stres dan akhirnya mengakhiri hidupnya dengan cara bunuh diri (Cahyani, 2021).

#### 2.3.4 Tahapan Stres



## Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

Gejala stres umumnya sering tidak kita sadari dan dapat disadari saat sudah memasuki tingkat yang tinggi serta mengganggu aktifitas kegiatan sehari-hari. Berikut adalah tahapan stres menurut Amberg dalam Cahyani (2021) yaitu:

### 1. Stres tahap I

Tahapan ini merupakan tahapan yang paling ringan dan disertai dengan perasaan-perasaan sebagai berikut:

- a. Semangat yang berlebihan
- b. Penglihatan tajam tidak sebagaimana biasanya
- c. Merasa mampu menyelesaikan pekerjaan lebih dari biasanya; tetapi tanpa disadari cadangan energi dihabiskan (disertai rasa gugup yang berlebihan)
- d. Merasa senang dengan pekerjaannya itu dan semakin bertambah semangat, tetapi tanpa disadari cadangan energi semakin menipis.

### 2. Stres tahap II

- a. Merasa letih sewaktu bangun pagi, yang seharusnya merasa segar bugar
- b. Merasa mudah lelah dan lekas merasa letih menjelang sore hari.
- c. Sering mengeluh lambung atau perut tidak nyaman (*bowel discomfort*) dan detakan jantung lebih keras dari biasanya atau berdebar-debar
- d. Otot punggung dan tengkuk terasa tegang.



## Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

### 3. Stres tahap III

Bila seseorang memaksakan diri dalam melakukan kegiatan atau rutinitas, maka yang akan menunjukkan keluhan-keluhan yang semakin nyata dan mengganggu sebagai berikut:

- a. Keluhan *gastritis* dan diare
- b. Ketegangan otot semakin terasa
- c. Ketegangan emosional semakin meningkat
- d. Gangguan pola tidur (insomnia) yang menunjukkan kualitas tidur rendah

### 4. Stres tahap IV

- a. Aktivitas atau rutinitas yang biasa dilakukan semula menyenangkan menjadi membosankan dan terasa lebih sulit
- b. Seseorang yang semula tanggap terhadap situasi menjadi kehilangan kemampuan untuk merespons secara memadai (adekuat).
- c. Sering kali menolak ajakan karena tidak semangat dan bergairah
- d. Daya konsentrasi dan daya ingat menurun
- e. Timbul perasaan ketakutan dan kecemasan yang tidak dapat dijelaskan apa penyebabnya.

### 5. Stres tahap V

Bila keadaan berlanjut, maka seseorang akan jatuh ke stres tahap V, yang ditandai sebagai berikut:



## Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

- a. Kelelahan fisik dan mental semakin mendalam (*physical and psychological exhaustion*)
- b. Ketidakmampuan menyelesaikan pekerjaan sehari-hari yang ringan
- c. Gangguan sistem pencernaan semakin berat (*gastrointestinal disorder*)
- d. Mudah bingung dan panik

### 6. Stres tahap VI

Tahapan ini merupakan tahapan klimaks, yaitu seseorang yang mengalami serangan panik. Gambaran stres tahap VI sebagai berikut:

- a. Debaran jantung terasa amat keras
- b. Sesak atau susah bernafas
- c. Badan terasa gemetar dan berkeringat
- d. Ketidakmampuan dalam melakukan dan menyelesaikan pekerjaan yang ringan (Cahyani, 2021).

### 2.3.5 Tingkatan Stres

Tingkat stres dapat diklasifikasikan berdasarkan tiga tingkatan, diantaranya adalah:

1. Ringan: kondisi ini dapat terjadi dalam kehidupan sehari-hari, stres tingkat ini memberikan signal waspada pada seseorang, agar dapat mencegah hal-hal yang tidak di inginkan terjadi.



## Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

2. Sedang: orang yang mengalami tingkat stres ini akan terpusat pada satu hal yang ingin di capai dan akan menghiraukan hal yang bukan tujuannya.
3. Berat: saat berada pada kondisi seperti ini, seseorang akan lebih mengarahkan perhatian pada hal lainnya. Hal tersebut dilakukan dengan tujuan untuk meminimalkan stres sehingga membutuhkan lebih banyak nasehat (Cahyani, 2021).

### 2.3.6 Pengukuran Tingkat Stres

DASS-42 merupakan kuesioner yang banyak digunakan untuk mengukur tingkat stres, kecemasan, dan depresi pada orang dewasa. DASS-42 adalah singkatan dari *The Depression Anxiety Stress Scale*. Kuesioner DASS-42 ini dibuat oleh Lovibond (1995) dan diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia oleh Damanik (2006). Instrumen ini sudah banyak digunakan oleh peneliti di kalangan lainnya untuk mengukur tingkatan depresi, rasa cemas dan stres dalam manusia (Cahyani, 2021).

## 2.4 Konsep Dasar Mahasiswa

### 2.4.1 Definisi Mahasiswa

Mahasiswa adalah sebutan bagi orang yang pernah mengenyam pendidikan tinggi di Perguruan Tinggi, Institut, dan Akademi, baik yang berstatus negeri maupun swasta, memiliki identitas diri. Identitas mahasiswa dibangun dari



## Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

citra diri sebagai makhluk religius, manusia dinamis, makhluk sosial, dan manusia mandiri. Mahasiswa adalah anggota masyarakat yang berada pada level elit karena kelebihannya yang memiliki keunikan fungsi, peran, dan tanggung jawab. Dari identitasnya, mahasiswa sekaligus memiliki tanggung jawab intelektual, tanggung jawab sosial, dan tanggung jawab moral (Jaenudin *et al.*, 2020).

### 2.4.2 Karakteristik Perkembangan Mahasiswa

Mahasiswa termasuk dalam perkembangan dewasa dini atau ada yang menyebutkannya masa dewasa muda, pada rentan umur 18-40 tahun. Masa dewasa ini merupakan periode penyesuaian terhadap pola-pola kehidupan baru dan harapan-harapan sosial baru. Mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas. Karakteristik mahasiswa ialah mulai memiliki intelektualitas yang tinggi dan kecerdasan berpikir yang matang untuk masa depannya, memiliki kebebasan emosional untuk memiliki pergaulan dan menentukan kepribadiannya. Mahasiswa juga ingin meningkatkan prestasi dikampus, memiliki tanggung jawab dan kemandirian dalam menyelesaikan tugas tugas kuliah, serta mulai memikirkan nilai dan norma-norma di lingkungan kampus maupun di lingkungan masyarakat dimana dia berada (I. T. P. Sari & Sylvia, 2020).



## BAB 3

### KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN

#### 3.1 Kerangka Konsep

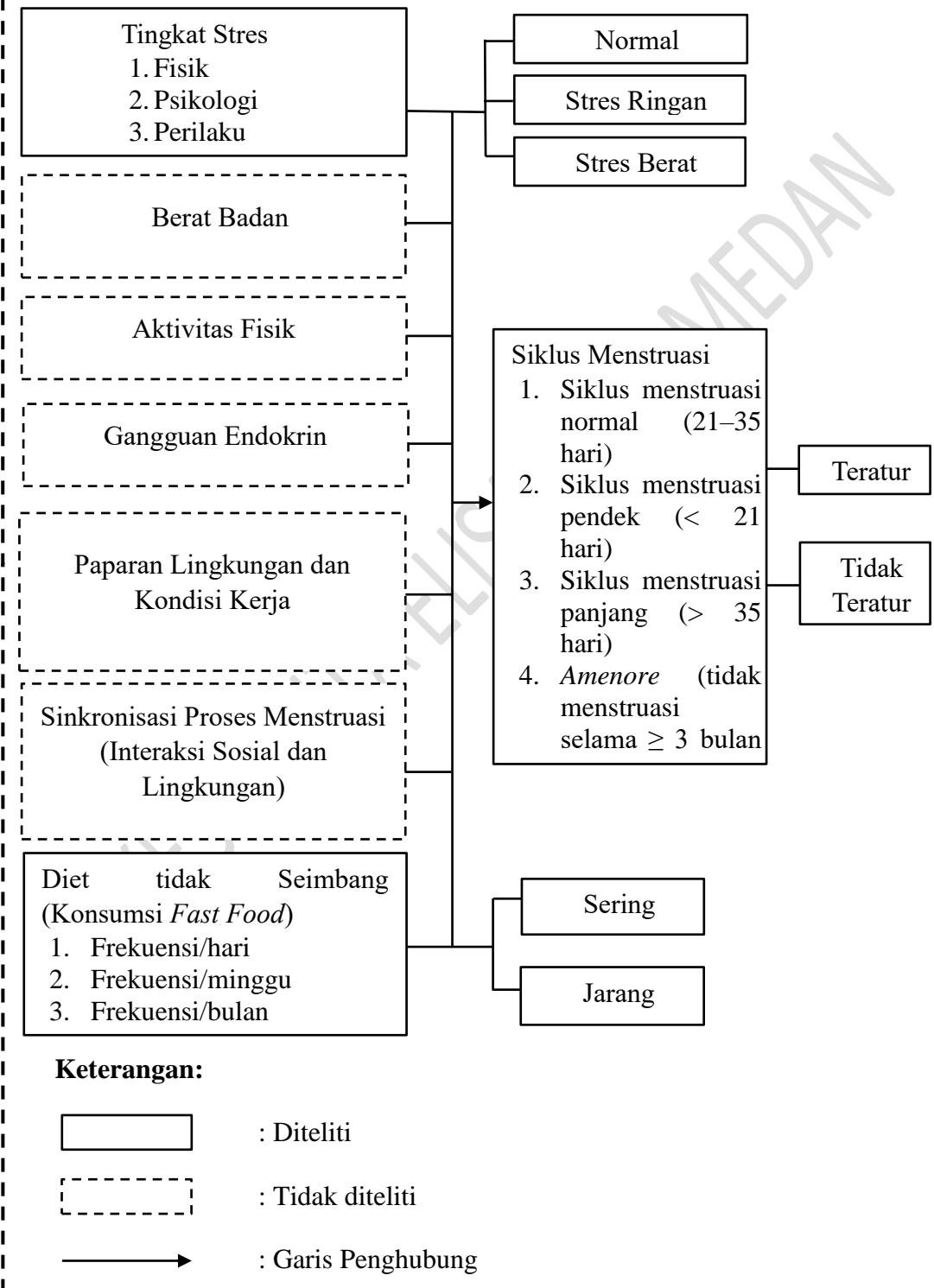
Kerangka konsep yaitu sebuah skema pemikiran yang menjelaskan keterkaitan antara teori-teori dengan beragam unsur yang telah ditetapkan sebagai fokus permasalahan. Model pemikiran yang baik seharusnya mampu menerangkan keterkaitan variabel yang dirumuskan secara teoritis. Maka, penting untuk menguraikan keterkaitan yang terang diantara variable bebas serta variable terikat (Sugiyono, 2023).

Penelitian ini bertujuan yakni guna memahami Hubungan Konsumsi *Fast Food* dan Stres dengan Siklus Menstruasi Mahasiswa Asrama St. Agnes Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025.



## Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

**Bagan 3.1 Kerangka Konsep Penelitian Hubungan Konsumsi *Fast Food* dan Stres dengan Siklus Menstruasi Mahasiswa Asrama St. Agnes Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025**





### 3.2 Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah suatu dugaan awal yang diajukan sebagai tanggapan terhadap rumusan masalah dalam penelitian, yang umumnya disampaikan dengan suatu pertanyaan. Dikatakan dugaan awal sebab jawaban ini hanya berdasar dengan teori yang terkait, tanpa melibatkan data empiris yang diperoleh dari pengumpulan informasi (Sugiyono, 2023). Dengan demikian, hipotesis mampu dipahami sebagai suatu dugaan awal pada rumusan permasalahan, yang belum disesuaikan dengan data empiris. Hipotesis yang diberikan ialah:

Ha: Ada hubungan konsumsi *fast food* dan stres dengan siklus menstruasi Mahasiswa Asrama St. Agnes Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025.

Ho: Tidak ada hubungan konsumsi *fast food* dan stres dengan siklus menstruasi Mahasiswa Asrama St. Agnes Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025.



## **BAB 4**

### **METODOLOGI PENELITIAN**

#### **4.1 Rancangan Penelitian**

Rancangan penelitian juga dikenal sebagai desain penelitian, ialah suatu model pendekatan yang digunakan dalam penelitian dan berfungsi sebagai kerangka untuk menganalisis data. Di samping itu, desain penelitian memberikan panduan yang jelas dalam pemilihan sampel yang tepat dalam suatu penelitian (Tampubolon, 2023).

Penelitian ini dilakukan secara kuantitatif dengan desain non-eksperimental, yakni observasional analitik melalui metode cross sectional. Pada studi cross-sectional, data mengenai variabel independent (penyebab atau risiko) dan variabel dependen (efek atau akibat) dikumpulkan secara simultan dalam waktu tertentu (Adiputra et al., 2021).

#### **4.2 Populasi dan Sampel**

##### **4.2.1 Populasi**

Populasi ialah daerah generalisasi yang mempunyai subyek serta objek dengan jumlah serta kriteria tertentu yang telah menjadi ketentuan peneliti untuk dianalisis dan diambil kesimpulan (Sugiyono, 2023). Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa Asrama St. Agnes sejumlah 95 orang.

##### **4.2.2 Sampel**

Sampel merupakan bagian dari keseluruhan dan ciri-ciri yang ada pada populasi (Sugiyono, 2023). Teknik sampling adalah teknik pengambilan sampel.



## Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

Untuk menetapkan sampel yang hendak diterapkan pada penelitian, ada beragam metode pemilihan sampel yang diterapkan (Sugiyono, 2023). Sampel diperoleh melalui *Simple Random Sampling*, dimana ialah teknik penarikan sampel dari populasi yang diterapkan acak tanpa mempertimbangkan struktur populasi. Metode ini digunakan saat populasi dianggap memiliki kesamaan karakteristik (Sugiyono, 2023). Besar sampel diperoleh dengan rumus di bawah:

$$n = \frac{N}{1+N.e^2}$$

Keterangan:

n = sampel

N = populasi

e = tingkat kesalahan, menggunakan tingkat 5%

$$n = \frac{95}{1+95 \cdot 0,05^2}$$

$$n = \frac{95}{1+95 \cdot 0,0025}$$

$$n = \frac{95}{1+95 \cdot 0,0025}$$

$$n = \frac{95}{1,23}$$

$$n = 77,2 \text{ (dibulatkan menjadi 77 orang)}$$

Maka, banyaknya sampel pada penelitian ini yaitu 77 orang. Kriteria inklusi responden pada penelitian ini ialah mahasiswi yang telah menstruasi.



### **4.3 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional**

#### **4.3.1 Variabel Penelitian**

Variabel yaitu atribut dan objek yang menjadi fokus utama pada suatu penelitian. Bagian ini memiliki peranan penting dalam proses penarikan kesimpulan dari hasil penelitian (Sari Anita et al., 2023).

##### **1. Variabel independen (bebas)**

Variabel independen, biasa dinamakan dengan variabel bebas pada bahasa Indonesia, juga dikenal dengan istilah stimulus, prediktor, atau antecedent. Variabel bebas ini berperan penting karena menimbulkan atau menyebabkan perubahan pada variabel terikat, yang disebut juga variable dependen (Sugiyono, 2023). Variable bebas yang diterapkan oleh peneliti yaitu konsumsi *fast food* dan stres.

##### **2. Variabel Terikat**

Merupakan variabel yang juga dikenal menjadi variabel output, kriteria, atau kensekuensi, biasa dinamakan variabel terikat dalam Bahasa Indonesia. Variabel ini ialah variabel yang jadi penyebab serta di pengaruhi dari keberadaaan variable bebas (Sugiyono, 2023).

Variabel terikat yang digunakan oleh peneliti yaitu siklus menstruasi.

#### **4.3.2 Definisi Operasional**

Definisi operasional yaitu panduan mengenai cara pengukuran suatu variabel. Dengan memahami definisi operasional penelitian, seorang peneliti dapat memahami cara pengukuran variabel yang digunakan, sehingga peneliti



## Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

dapat menilai kualitas pengukuran tersebut, baik dari segi keakuratan maupun kelayakannya (Sari Anita *et al.*, 2023).

**Tabel 4.1 Definisi operasional Hubungan Konsumsi *Fast Food* dan Stres dengan Siklus Menstruasi Mahasiswa Asrama St. Agnes Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025**

Variabel	Defenisi operasioanal	Indikator	Alat Ukur	Skala	Skor
Independen Konsumsi <i>Fast Food</i>	<i>Fast food</i> merupakan jenis makanan yang diproses dan disajikan dengan cara yang cepat serta praktis.	1. Frekuensi/hari 2. Frekuensi/minggu FFQ 3. Frekuensi/bulan	Kuesioner	Ordinal	1. Sering $\geq$ mean 2. Jarang $<$ mean
Independen Stres	Stres adalah kondisi ketika seseorang merasakan tekanan yang tidak nyaman sehingga menghambat aktivitasnya.	1. Fisik 2. Psikologi 3. Perilaku	Kuesioner	Ordinal	1. Normal 0-14 2. Stres Ringan 15-28 3. Stres Berat 29-42
Dependen Siklus Menstruasi	Siklus menstruasi merupakan rentang waktu antara hari pertama menstruasi sebelumnya hingga dimulainya menstruasi berikutnya.	1. Siklus menstruasi normal (21-35 hari) 2. Siklus menstruasi pendek ( $< 21$ hari) 3. Siklus menstruasi panjang ( $> 35$ hari) 4. <i>Amenore</i> (tidak menstruasi selama $\geq 3$ bulan berturut-turut)	Kuesioner	Ordinal	1. Tidak teratur 3-4 2. Teratur 0-2

### 4.4 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang diterapkan disusun dengan berbentuk kuesioner/angket dalam mendapatkan informasi serta data dari responden. Kuesioner yaitu teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk di



## Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

jawabnya. Kuisioner yaitu metode yang efisien untuk mengumpulkan data, khususnya saat peneliti sudah memahami secara jelas variabel yang hendak diukur dan ekspektasi terhadap responden. Metode ini sangat cocok diterapkan saat jumlah responden besar serta disebar pada daerah secara luas. Kuesioner bisa terdiri dari pernyataan serta pertanyaan yang bersifat tertutup maupun terbuka. Penyebarannya bisa dilaksanakan langsung pada responden, ataupun dengan pengiriman lewat pos ataupun internet (Sugiyono, 2023). Kuisioner yang diterapkan oleh peneliti yaitu:

1. Kuesioner data demografi

Kuesioner ini meliputi usia, dan agama.

2. Kuesioner *FFQ* kebiasaan konsumsi *fast food*

Kuesioner ini berisi 15 pertanyaan terkait frekuensi mengkonsumsi *fast food*. Pernyataan tersebut dari 6 pilihan jawaban dengan nilai diberikan: 6=  $\geq$ 2 kali/hari, 5= 1 kali/hari, 4= 3-6 kali/minggu, 3=1-2 kali/minggu, 2=1 kali sebulan, 1=tidak pernah. Kategori skor konsumsi *fast food* yaitu: sering  $\geq$ mean dan jarang  $<$ mean.

3. Kuesioner tingkat stres

Kuesioner ini terdiri dari 14 pertanyaan yang mencakup aspek fisik (3,5,8,11) psikologis (7,9,10,12,14), perilaku (1,2,3,4,6,13). Pernyataan ini sejumlah 4 pilihan jawaban yakni: 0 = Tidak Pernah Dialami (TPD), 1 = Kadang-Kadang Dialami (KKD), 2 = Sering Dialami (SD), 3 = Sangat Sering Dialami (SSD). Kategori skor stres: Normal (0-14) Stres Ringan (15-28) Stres Berat (29-42).



## Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

Skala pengukuran yang diterapkan oleh peneliti yaitu skala normal ordinal, melalui rumus yakni:

$$P = \frac{\text{Nilai Tertinggi} - \text{nilai terendah}}{\text{Banyak kelas}}$$

$$P = \frac{42 - 0}{3}$$

$$P = \frac{42}{3}$$

$$P = 14$$

Keterangan:

1. Normal 0-14
2. Stres Ringan 15-28
3. Stres Berat 29-42
4. Kuesioner siklus menstruasi

Kuesioner ini terdiri dari 4 pertanyaan mencakup aspek siklus menstruasi normal (1), siklus menstruasi pendek (2), siklus menstruasi panjang (3), dan (*am onere*) tidak menstruasi (4). Pernyataan tersebut terdiri dari 2 pilihan jawaban yakni Ya diberikan nilai 1 serta Tidak diberi nilai 0. Skor terbesar 4 serta skor terkecil 0. Total skor dikelompokkan 2 yaitu tidak teratur (skor 0-2) dan teratur (skor 3-4).

Skala pengukuran yang diterapkan oleh peneliti yaitu skala normal ordinal, melalui rumus yakni:

$$P = \frac{\text{Nilai Tertinggi} - \text{nilai terendah}}{\text{Banyak kelas}}$$

$$P = \frac{4 - 0}{2}$$

$$P = \frac{4}{2}$$



P= 2

Keterangan:

1. Tidak teratur 0-2
2. Teratur 3-4

## **4.5 Lokasi dan Waktu Penelitian**

### **4.5.1 Lokasi**

Lokasi penelitian ialah di Asrama St. Agnes Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan. Pemilihan lokasi ini dipilih karena dianggap memiliki populasi yang mempunyai siklus menstruasi dengan karakteristik yang sesuai dengan penelitian.

### **4.5.2 Waktu Penelitian**

Penelitian ini diterapkan bulan April - Juni tahun 2025.

**Tabel 4.2 Jadwal Kegiatan Penelitian yaitu April – Juni 2025**

No	Tanggal	Kegiatan
1	24 Februari - 04 Maret 2025	Pengajuan Judul
2	07-20 Maret 2025	Penyusunan Proposal
3	14 Maret 2025	Survei Awal
4	28 Maret 2025	Seminar Proposal
5	29 Maret – 28 April 2025	Perbaikan Proposal
6	15 Mei 2025	Etik Penelitian
7	15 Mei 2025	Izin Penelitian
8	19 – 24 Mei 2025	Penelitian
9	2 – 31 Mei 2025	Pengolahan Data
10	01 – 16 Juni 2025	Penyusunan Laporan Penelitian
11	20 Juni 2025	Sidang Hasil Penelitian
12	21 – 31 Juni 2025	Perbaikan Laporan Penelitian
13	25 Agustus 2025	Publikasi

**4.6 Prosedur Pengambilan dan Pengumpulan Data****4.6.1 Pengambilan Data**

Peneliti mengumpulkan data melalui dua jenis sumber, yaitu data primer dan sekunder. Data primer diperoleh secara langsung dari responden menggunakan kuesioner. Sementara itu, data sekunder dikumpulkan secara tidak langsung berupa informasi jumlah mahasiswa Asrama St. Agnes yang diperoleh dari koordinator asrama.

**4.6.2 Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data ialah metode yang diterapkan dalam pengumpulan informasi, sementara instrumen pengumpulan data merujuk pada alat yang dipergunakan dalam proses itu. Penelitian ini, teknik yang akan diterapkan ialah penggunaan kuesioner melalui *google form*, yang akan disebarluaskan di grup mahasiswa asrama St. Agnes melalui aplikasi *whatsapp*. Sebelum pengumpulan data dilakukan, setiap responden akan menerima *informed consent* untuk memastikan mereka setuju berpartisipasi. Setelah itu, responden akan diminta untuk mengisi data demografi, kuesioner konsumsi *fast food*, kuesioner tingkat stres, dan kuesioner siklus menstruasi.

**4.6.3 Uji Validitas dan Reliabilitas****1. Uji validitas**

Validitas yaitu tingkatan keselarasan dari data yang terjadi dalam obyek penelitian dan data yang didapat peneliti. Data dianggap valid jika tidak berbeda dengan informasi yang diberikan peneliti serta



## Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

kondisi sebenarnya yang dialami dalam obyek penelitian (Sugiyono, 2023).

Peneliti tidak menguji validitas instrumen karena kuesioner yang digunakan sudah melalui proses pengujian validitas oleh penelitian sebelumnya Pratiwi (2022) dengan nilai validitas  $>0,641$  untuk instrumen Stres DASS 4 dan  $>0,46$  untuk instrumen siklus menstruasi. Selain itu, kuesioner DASS 42 sudah baku dari pengembangan Lovibond 1995. Kuesioner FFQ dapat dianggap valid tanpa perlu diuji secara statistic, karena merupakan kuesioner yang terstandarisasi yang berfungsi sebagai salah satu instrument untuk mengidentifikasi pola konsumsi makanan di tengah masyarakat. Instrumen ini mulai banyak dikembangkan sejak tahun 80-90an (Faridi et al., 2022).

### 2. Uji reliabilitas

Reliabilitas mengacu pada tingkat kestabilan dan konsistensi suatu data atau hasil temuan. Data dianggap reliabel apabila dua atau lebih peneliti memperoleh hasil yang serupa pada objek yang sama, atau peneliti yang sama memperoleh hasil yang sama dalam waktu berbeda, maupun ketika satu set data dibagi dua namun tetap menunjukkan hasil yang tidak berbeda secara signifikan (Sugiyono, 2023).

Peneliti tidak melakukan uji reliabilitas instrumen karena peneliti menggunakan kuesioner yang sudah diuji reliabilitasnya oleh peneliti sebelumnya Pratiwi (2022) dengan nilai *cronbach's alpha* 0,91 untuk



## Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

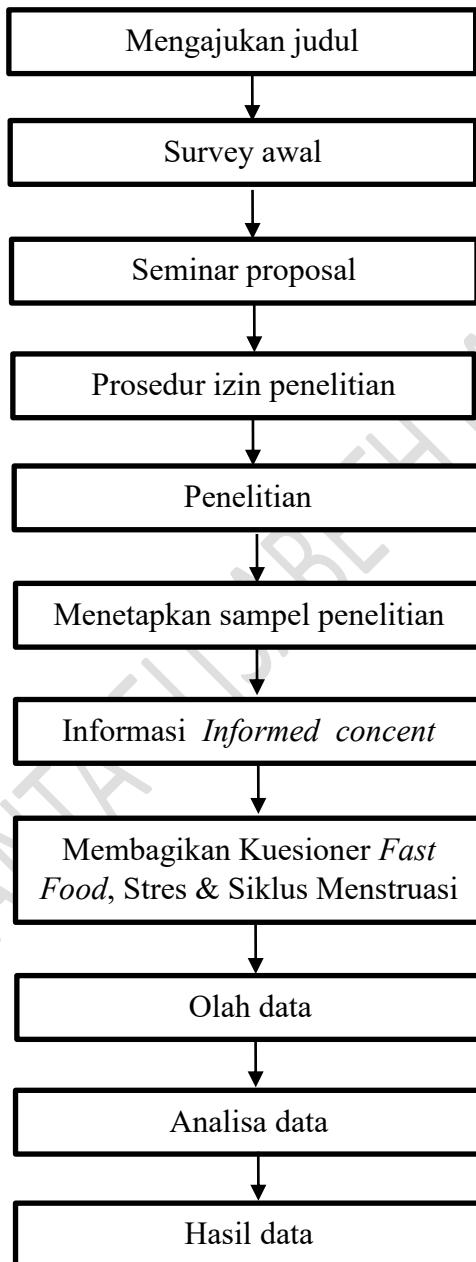
Stres *Depresion Anxiety Stress Scale 42 (DASS 42)* dan untuk kuesioner siklus menstruasi nilai *cronbach's alpha* 0,792.

STIKES SANTA ELISABETH MEDAN



#### 4.7 Kerangka Operasional

**Bagan 4.2 Kerangka Operasional Hubungan Konsumsi *Fast Food* dan Stres dengan Siklus Menstruasi Mahasiswa Asrama St. Agnes Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025.**



#### 4.8 Analisis Data

Analisa data ialah proses yang dilaksanakan sesudah data dari responden ataupun sumber data lain terkumpul. Kegiatan dalam analisa data ialah



## Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

mengelompokkan data berdasarkan variabel serta jenis responden, pengolahan data dalam bentuk tabel sesuai variable dari responden yang ada, serta penyajian data pada seluruh variabel yang diamati. Kemudian, analisis data meliputi perhitungan sebagai jawaban pertanyaan yang diajukan dalam rumusan masalah, serta uji hipotesis yang sudah ditentukan. Teknik analisa data dalam penelitian kuantitatif menerapkan pendekatan statistik (Sugiyono, 2023).

Analisis univariat merupakan suatu pendekatan yang berfokus pada analisis satu variabel secara terpisah, tanpa mengaitkannya dengan variabel lainnya. Dalam penelitian menggunakan metode statistik, analisis univariat berfungsi sebagai identifikasi variabel data demografi, seperti umur dan tingkat pendidikan. Variabel independen kebiasaan konsumsi *fast food* dan stres serta variabel dependen siklus menstruasi. Sementara itu, analisis bivariat yaitu analisis yang mengkaji keterkaitan antara satu variabel pada variabel lain atau analisa yang melibatkan dua variabel, yaitu hubungan (korelasi) antara variabel independent dengan variabel dependen. Metode uji statistik yang diterapkan dalam analisa bivariat yaitu Uji *chi-square* tingkat kepercayaan 95% ( $\alpha = 0,05$ ).

Analisis multivariat adalah analisis terhadap banyak variable bebas yang secara bersama-sama (simultan) berhubungan dengan variable terikat. Analisis multivariat merupakan pengembangan dari analisis univariat dan analisis bivariat. Dalam penelitian ini, analisis multivariat dilakukan dengan menggunakan uji regresi linier berganda. Analisis regresi linear berganda, juga dikenal sebagai multiple linear regression, digunakan untuk mengukur sejauh mana pengaruh dua variabel bebas (variabel X1 dan X2) atau lebih terhadap satu variabel terikat



## Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

(variabel dependen atau Y) (Fitri et al., 2023). Rumus umum regresi linier berganda adalah:

$$\hat{Y} = a + b_1X_1 + b_2X_2 \dots b_nX_n$$

Keterangan:

$\hat{Y}$ : Variabel Terikat (Dependent Variable).

$a$ : Konstanta (titik potong Y)

$b$ : Koefisien dari variabel X(n)

X: Variabel Bebas (Independent Variable)

Dalam melaksanakan olah data, tahap yang dilaksanakan yakni:

### 1. *Editing*

Peneliti menerapkan pengecekan terhadap kelengkapan jawaban responden yang terdapat pada kuesioner yang sudah dikumpulkan. Tujuannya adalah supaya data yang didapat bisa dianalisa secara benar.

### 2. *Coding*

Mengubah jawaban responden yang sudah didapatkan sebagai format numerik. Data yang telah dikumpulkan lalu diberi kode berdasarkan kriteria yang ditetapkan peneliti, agar memudahkan dalam pengolahan dan analisis data berikutnya.

### 3. *Scoring*

Perhitungan skor yang didapatkan oleh seluruh responden berdasar pada jawaban atas pertanyaan yang diberikan oleh peneliti.

### 4. *Tabulating yaitu*



## Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

Mengonversi hasil hitung yang disusun berbentuk tabel serta menganalisis persentasi dari hasil oleh data yang memanfaatkan teknologi komputer.

### 4.9 Etika Penelitian

Etika penelitian berhubungan pada beberapa norma penting. Pertama, ada norma sopan santun yang menghargai kesepakatan serta kebiasaan pada masyarakat. Kedua, norma hukum yang menetapkan sanksi bagi pelanggaran yang terjadi. Terakhir, norma moral yang meliputi niat baik serta kesadaran yang jujur dan benar dalam pelaksanaan penelitian (Widodo *et al.*, 2023). Etika memainkan peran penting dalam membentuk pedoman atau norma-norma etis yang dibutuhkan suatu kelompok masyarakat, khususnya di dalamnya komunitas profesional. Di sisi lain, etika penelitian mengacu pada prinsip moral yang digunakan untuk pelaksanaan penelitian. Dalam pelaksanaannya, peneliti menerangkan tujuan penelitian pada calon responden, dan responden diberi kebebasan untuk memberikan tandatangan lembar persetujuan untuk tanda bahwa mereka siap berpartisipasi pada penelitian.

1. Peneliti meminta responden menandatangani lembar persetujuan (*informed consent*) sebagai syarat partisipasi dalam penelitian. Tahapan ini bertujuan memastikan bahwa responden benar-benar memahami tujuan, prosedur, potensi risiko, serta manfaat yang terkait dengan keterlibatan mereka dalam penelitian.



## Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

2. Peneliti menjamin kerahasiaan (*confidentiality*) informasi yang diberikan oleh responden, di mana data hanya akan diakses oleh peneliti dan digunakan secara terbatas untuk keperluan penelitian. Komitmen ini menunjukkan tanggung jawab peneliti dalam menjaga privasi serta melindungi data partisipan.
3. Peneliti menerapkan prinsip *beneficence* dengan memastikan bahwa setiap tindakan terhadap responden bertujuan memberikan kebaikan. Hal ini mencakup usaha untuk memaksimalkan manfaat bagi peserta serta mengurangi potensi risiko seminimal mungkin.
4. Peneliti menerapkan prinsip *non-maleficence* dengan memastikan bahwa setiap tindakan atau proses penelitian tidak menimbulkan risiko maupun kerugian bagi responden. Komitmen peneliti adalah untuk menghindari segala bentuk bahaya atau dampak merugikan terhadap peserta.
5. Peneliti menerapkan prinsip *veracity* dengan menyampaikan secara jujur informasi mengenai dampak, manfaat, dan hal-hal yang akan diterima oleh responden apabila mereka bersedia ikut serta dalam penelitian ini.

Uji Kelayakan Etik telah diajukan oleh peneliti dan disetujui oleh Komisi Etik Penelitian Kesehatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan dengan nomor surat izin No. 077/KEPK-SE/PE-DT/V/2025.



## BAB 5

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### 5.1 Gambaran Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Asrama St. Agnes Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan yang berlokasi di Jl. Bunga Terompet No.118 Sempakata, Kec. Medan Selayang, Kota Medan, Sumatera Utara 20131. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan didirikan oleh Kongregasi Fransiskanes Santa Elisabeth (FSE) yang dibangun pada tahun 1931. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan mempunyai Asrama pendidikan, yang terdiri dari: Asrama St. Antonette, Asrama St. Hillaria, Asrama St. Agnes dan Asrama Gonzaga. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan ini mempunyai Motto "Ketika Aku Sakit Kamu Melawat Aku (Matius 25:36)".

Peneliti melakukan penelitian pada mahasiswa di asrama St. Agnes Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan. Asrama St. Agnes memiliki gedung 2 lantai yang digunakan khusus untuk putri dan mahasiswa tingkat 1 program studi Sarjana Keperawatan yang terletak disebelah kantin. Asrama St. Agnes dilengkapi fasilitas seperti ruang study beserta kursi dan meja, kamar mandi, ruang setrika, ruang cuci, tempat tidur dan lemari serta jemuran yang berada dilantai satu.

Visi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth adalah menjadi Pendidikan tinggi kesehatan yang unggul dalam pelayanan kegawatdaruratan berdasarkan Daya Kasih Kristus yang menyembuhkan sebagai tanda kehadiran Allah dan mampu berkompetisi di tingkat ASEAN tahun 2027.



## Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

Misi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan adalah:

STIKES SANTA ELISABETH MEDAN



## Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

1. Menyelenggarakan Pendidikan tinggi kesehatan yang unggul dalam bidang kegawatdaruratan
2. Menyelenggarakan penelitian dasar dan terapan yang inovatif dalam pengembangan ilmu kesehatan
3. Menyelenggarakan pengabdian kepada Masyarakat sesuai dengan perkembangan ilmu kesehatan untuk kepentingan masyarakat
4. Mengembangkan prinsip *good governance*
5. Mengembangkan kerja sama ditingkat Nasional dan ASEAN yang terkait bidang kesehatan
6. Menciptakan lingkungan akademik yang kondusif dilandasi penghayatan Daya Kasih Kristus

### 5.2 Hasil Penelitian

Hasil penelitian hubungan konsumsi *fast food* dan stres dengan siklus menstruasi mahasiswa asrama St. Agnes Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025 diuraikan dibawah ini. Responden pada penelitian ini adalah mahasiswa di gedung asrama St. Agnes yang sudah menstruasi. Jumlah responden pada penelitian ini adalah berjumlah 77 orang mahasiswa.

#### 5.2.1 Karakteristik Demografi Responden Berdasarkan Umur dan Agama pada Mahasiswa Asrama St. Agnes Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025

Peneliti mengelompokkan responden berdasarkan usia dan agama untuk memperoleh karakteristik responden dalam penelitian ini. Karakteristik tersebut berfungsi untuk mengetahui latar belakang sosial demografi responden yang



## Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

tinggal di Asrama St. Agnes Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan pada tahun 2025. Data berikut menyajikan sebaran usia dan agama para responden.

**Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi dan Persentase Responden Berdasarkan Umur dan Agama pada Mahasiswi Asrama St. Agnes Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025**

Karakteristik	Frekuensi (f)	Presentase (%)
<b>Umur</b>		
17-19	62	80,5
20-21	15	19,5
<b>Total</b>	<b>77</b>	<b>100</b>
<b>Agama</b>		
Katolik	22	28,6
Kristen Protestan	54	70,1
Islam	1	1,3
<b>Total</b>	<b>77</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 5.1 distribusi frekuensi dan persentase responden bahwa dari 77 responden, didapatkan data umur paling tinggi di usia 17-19 tahun sebanyak 62 orang (80,5%) dan paling rendah di usia 20-21 tahun sebanyak 15 orang (19,5%). Data agama responden, mayoritas memeluk agama kristen protestan sebanyak 54 orang (70,1%), dan minoritas memeluk agama islam sebanyak 1 orang (1,3%).

### 5.2.2 Konsumsi *Fast Food* Mahasiswi Asrama St. Agnes Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025

Sebagai bagian dari gaya hidup modern, remaja dan mahasiswa sering memilih *fast food* karena dianggap praktis, cepat disajikan, dan memiliki rasa yang enak, meskipun kandungan gizinya umumnya tidak seimbang (Alfora et al., 2023).



## Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

Adapun distribusi konsumsi *fast food* mahasiswi Asrama St. Agnes Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan tahun 2025 disajikan pada Tabel 5.2 berikut:

**Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi dan Persentase Konsumsi Fast Food Mahasiswi Asrama St. Agnes Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025**

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Sering	40	51,9
Jarang	37	48,1
<b>Total</b>	<b>77</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 5.2 distribusi frekuensi dan persentase hasil penelitian konsumsi *fast food* mahasiswi asrama St. Agnes Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan menunjukkan mayoritas mahasiswi sering konsumsi *fast food* sebanyak 40 orang (51,9%), dan minoritas mahasiswi jarang konsumsi *fast food* sebanyak 37 orang (48,1%).

Konsumsi *fast food* tidak hanya dipengaruhi oleh frekuensinya, tetapi juga oleh jenis makanan yang dikonsumsi. Menurut Alfora *et al.*, (2023) perilaku makan, preferensi terhadap jenis makanan tertentu sangat dipengaruhi oleh budaya, kebiasaan keluarga, ketersediaan makanan, serta pengaruh media dan teman sebaya. Mahasiswa, khususnya yang tinggal di asrama, cenderung memilih jenis makanan cepat saji yang praktis, murah, dan mudah diakses, seperti ayam goreng tepung, mie instant dan gorengan. Selain itu, frekuensi konsumsi sangat terkait dengan waktu makan, jadwal kuliah yang padat, dan gaya hidup modern.



## Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

Distribusi frekuensi dan jenis konsumsi *fast food* mahasiswi Asrama St. Agnes Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan tahun 2025 dapat dilihat pada Tabel 5.3 berikut:

**Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi dan Persentase Jawaban Responden pada Pertanyaan Konsumsi *Fast Food* Mahasiswi Asrama St. Agnes Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025**

Pertanyaan Jenis Konsumsi Makanan Fast Food	Jawaban											
	≥2 kali/hari		1 kali/hari		3-6 kali/minggu		1-2 kali/minggu		1 kali sebulan		Tidak pernah	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Ayam goreng tepung	1	1,3	2	2,6	37	48,1	16	20,8	16	20,8	5	6,5
Burger	-	-	1	1,3	1	1,3	10	13	30	39	35	45,5
Martabak	-	-	1	1,3	1	1,3	7	9,1	29	37,7	39	50,6
Soft drink	-	-	3	3,9	6	7,8	18	23,4	31	40,3	19	24,7
Pizza	-	-	1	1,3	2	2,6	11	14,3	22	28,6	41	53,2
Spaghetti	-	-	1	1,3	1	1,3	11	14,3	27	35,1	37	48,1
Sosis	1	1,3	1	1,3	2	2,6	32	41,6	24	31,2	17	22,1
Chicken nugget	-	-	1	1,3	-	-	14	18,2	31	40,3	31	40,3
Kentang goreng (French fries)	-	-	1	1,3	1	1,3	13	16,9	30	39	32	41,6
Sandwich	1	1,3	-	-	1	1,3	11	14,3	31	40,3	33	42,9
Donat	2	2,6	1	1,3	3	3,9	24	31,2	41	53,2	6	7,8
Bakso	1	1,3	2	2,6	2	2,6	32	41,6	28	36,4	12	15,6
goreng/bakar												
Lumpia (spring rolls)	2	2,6	-	-	2	2,6	18	23,4	29	37,7	26	33,8
Mie instant	2	2,6	5	6,5	35	45,5	27	35,1	7	9,1	1	1,3
Gorengan	1	1,3	16	20,8	40	51,9	17	22,1	3	3,9	-	-

Keterangan:

: Jenis *fast food* yang sering dikonsumsi

: Jenis *fast food* yang jarang dikonsumsi

Berdasarkan tabel 5.3 distribusi frekuensi dan persentase hasil penelitian jawaban responden pada pertanyaan konsumsi *fast food* mahasiswi asrama St. Agnes Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan menunjukkan mayoritas mahasiswi sering konsumsi *fast food* jenis gorengan sebanyak 40 orang (51,9%), ayam goreng tepung sebanyak 37 orang (48,1%), dan mie instant



## Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

sebanyak 35 orang (45,5%) dengan frekuensi makan sebanyak 3-6 kali/minggu.

Kemudian jenis makanan *fast food* yang minoritas mahasiswi jarang konsumsi

yaitu *pizza* sebanyak 41 orang (54,2%) dan martabak sebanyak 39 orang (50,6%).

### 5.2.3 Tingkat Stres Mahasiswi Asrama St. Agnes Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025

Menurut Cranwell-Ward dalam Pramono, (2024), stres adalah reaksi tubuh dan pikiran terhadap ancaman fisik maupun psikologis. Cahyani & Tasalim (2021) menambahkan bahwa stres akademik muncul ketika mahasiswa tertekan oleh tuntutan belajar, kurangnya arahan, dan lingkungan kelas yang tidak mendukung.

Mahasiswi asrama dapat mengalami peningkatan stres akibat proses adaptasi terhadap lingkungan baru, tekanan tugas kuliah, keterbatasan waktu, tuntutan akademik, dan masalah interpersonal. Distribusi frekuensi dan persentase tingkat stres mahasiswi Asrama St. Agnes Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025 disajikan pada Tabel 5.4 berikut.

**Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi dan Persentase Stres Mahasiswi Asrama St. Agnes Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025**

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Normal	14	18,2
Stres Ringan	14	18,2
Stres Berat	49	63,6
<b>Total</b>	<b>77</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 5.3 distribusi frekuensi dan persentase hasil penelitian tingkat stres mahasiswi asrama St. Agnes Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan menunjukkan mayoritas mahasiswi mengalami stres berat



## Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

sebanyak 49 orang (63,6%), dan minoritas mengalami stres ringan sebanyak 14 orang (18,2%), normal 14 orang (18,2%).

### 5.2.4 Siklus Menstruasi Mahasiswi Asrama St. Agnes Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025

Siklus menstruasi merupakan rentang waktu sejak hari pertama haid hingga sehari sebelum haid berikutnya. Setiap wanita memiliki durasi siklus yang berbeda, namun rata-rata berlangsung 28 hari, dengan rentang normal antara 21 hingga 35 hari (Gustina *et al.*, 2023).

Distribusi frekuensi dan persentase siklus menstruasi mahasiswi Asrama St. Agnes Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025 dapat dilihat pada Tabel 5.5 berikut:

**Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi dan Persentase Siklus Menstruasi Mahasiswi Asrama St. Agnes Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025**

Karakteristik	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Tidak Teratur	43	55,8
Teratur	34	44,2
<b>Total</b>	<b>77</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 5.4 distribusi frekuensi dan persentase hasil penelitian siklus menstruasi mahasiswi asrama St. Agnes Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan menunjukkan mayoritas mahasiswi mengalami siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 43 orang (55,8%), dan minoritas mahasiswi mengalami siklus menstruasi teratur sebanyak 34 orang (44,2%).

**5.2.5 Hubungan Konsumsi *Fast Food* dengan Siklus Menstruasi Mahasiswi Asrama St. Agnes Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025**

Siklus menstruasi yang teratur menandakan kondisi reproduksi perempuan yang sehat. Keteraturan ini menunjukkan keseimbangan hormon dan kesehatan sistem reproduksi. Namun, banyak remaja dan mahasiswa kini mengalami gangguan menstruasi akibat pola makan tidak sehat, termasuk konsumsi *fast food* (Ratnawati, 2023).

Hubungan antara konsumsi *fast food* dan siklus menstruasi pada mahasiswa Asrama St. Agnes Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan dianalisis menggunakan uji *Chi-Square*. Hasil analisis tersebut disajikan pada Tabel 5.6 berikut.

**Tabel 5.6 Hasil Hubungan Konsumsi *Fast Food* dengan Siklus Menstruasi Mahasiswi Asrama St. Agnes Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025**

Konsumsi <i>Fast Food</i>	Siklus Menstruasi				Total	<i>p</i> -value	<i>OR</i>			
	Tidak Teratur		Teratur							
	f	%	F	%						
Sering	31	77,5	9	22,5	40	100	0,000	7,176		
Jarang	12	32,4	25	67,6	37	100				

Tabel 5.5 menunjukkan bahwa mayoritas 40 responden yang memiliki konsumsi *fast food* sering, sebanyak 31 orang (77,5%) memiliki siklus menstruasi tidak teratur dan 9 orang (22,5%) memiliki siklus menstruasi teratur. Sedangkan minoritas dari 37 responden dengan konsumsi *fast food* jarang, sebanyak 12 orang (32,4%) memiliki siklus menstruasi tidak teratur dan 25 orang (67,6%) memiliki siklus menstruasi teratur.



## Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

Hasil uji statistik *Chi-square* menunjukkan *p-value* 0,000 (*p*<0,05) yang berarti ada hubungan antara konsumsi *fast food* dengan siklus menstruasi mahasiswa asrama St. Agnes, dan nilai *OR* sebesar 7,176 yang berarti individu yang konsumsi *fast food*-nya sering akan berpotensi 7,171 kali mengalami siklus menstruasi tidak teratur dibandingkan dengan individu yang konsumsi *fast food*-nya jarang.

### 5.2.6 Hubungan Stres dengan Siklus Menstruasi Mahasiswa Asrama St. Agnes Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025

Stres merupakan salah satu penyebab siklus menstruasi tidak teratur karena memengaruhi sistem hormonal tubuh. Saat stres, sumbu HPA aktif dan meningkatkan pelepasan CRH, yang merangsang hipofisis anterior mengeluarkan ACTH. ACTH kemudian merangsang korteks adrenal menghasilkan kortisol. Peningkatan kadar kortisol ini menghambat sekresi GnRH di hipotalamus, sehingga menurunkan produksi LH dan FSH, yang pada akhirnya memengaruhi kadar estrogen dan progesteron, dan menyebabkan ketidakteraturan siklus menstruasi (Anisa Fara *et all.*, 2023).

Hubungan antara stres dan siklus menstruasi pada mahasiswa Asrama St. Agnes Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan dianalisis menggunakan uji Chi-Square. Hasil analisis disajikan pada Tabel 5.6 berikut.

**Tabel 5.7 Hasil Hubungan Stres dengan Siklus Menstruasi Mahasiswa Asrama St. Agnes Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025**

Tingkat Stres	Siklus Menstruasi				Total	<i>p</i> -value
	Tidak Teratur		Teratur			
	f	%	f	%	f	%
Normal	6	42,9	8	57,1	14	100
Stres Ringan	3	21,4	11	78,6	14	100



## Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

Stres Berat	34	69,4	15	30,6	49	100
-------------	----	------	----	------	----	-----

Tabel 5.6 menunjukkan bahwa mayoritas sebanyak 49 responden yang memiliki stres berat, sebanyak 34 orang (69,4%) memiliki siklus menstruasi tidak teratur dan 15 orang (30,6%) memiliki siklus menstruasi teratur. Sedangkan minoritas sebanyak 14 responden yang memiliki stres ringan, sebanyak 3 orang (21,4%) memiliki siklus menstruasi tidak teratur, dan 11 orang (78,6%) memiliki siklus menstruasi teratur dan dari sebanyak 14 responden yang memiliki stres normal, sebanyak 6 orang (42,9%) memiliki siklus menstruasi tidak teratur dan 8 orang (57,1%) memiliki siklus menstruasi teratur.

Hasil uji statistik *Chi-square* menunjukkan *p-value* 0,003 (*p*<0,05) yang berarti ada hubungan antara stres dengan siklus menstruasi mahasiswa asrama St. Agnes.

### 5.2.7 Hubungan Konsumsi *Fast Food* dan Stres dengan Siklus Menstruasi Mahasiswa Asrama St. Agnes Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025

Peneliti menggunakan analisis regresi linier berganda untuk mengidentifikasi hubungan konsumsi *fast food* dan stres dengan siklus menstruasi. Peneliti mengolah data penelitian menggunakan perangkat lunak SPSS dengan tingkat signifikansi  $\alpha = 0,05$ . Hasil analisis tersebut dapat dilihat pada tabel berikut.

**Tabel 5.8 Hasil Analisis Regresi Linier Berganda Hubungan Konsumsi *Fast Food* dan Stres dengan Siklus Menstruasi Mahasiswa Asrama St. Agnes Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025**

Variabel	Koefisien ( <i>b</i> )	Koefisien Korelasi ( <i>r</i> )	P-Value	Sig. Anova
----------	------------------------	---------------------------------	---------	------------



## Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

Konstanta	1.148	0,000	
Konsumsi <i>fast food</i>	0,412	0,000	0,000
Tingkat stres	-0,129	-0,203	0,053
Dependen variabel: siklus menstruasi			

Hasil pada tabel memperlihatkan bahwa konstanta (*a*) memiliki nilai 1.148 dan untuk konsumsi *fast food* (nilai *b*) sebesar 0,412 sementara tingkat stres (nilai *b*) sebesar -0,129. Hasil analisis tersebut menghasilkan model regresi linier berganda di bawah ini:

$$\hat{Y} = 1,148 + 0,412X_1 + -0,129X_2$$

Rumus diatas dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Nilai konstanta siklus menstruasi (*Y*) sebesar 1.148 yang menyatakan jika variabel *X*<sub>1</sub>, *X*<sub>2</sub> sama dengan nol yaitu konsumsi *fast food* dan tingkat stres maka siklus menstruasi adalah sebesar 1.148.
2. Koefisien *X*<sub>1</sub> sebesar 0,412 artinya setiap peningkatan konsumsi *fast food* 1 satuan akan meningkatkan ketidakteraturan siklus menstruasi sebesar 0,412 satuan. Nilai *p*=0,000 menunjukkan hubungan ini sangat signifikan secara statistik (*p*<0,05). Koefisien korelasi = 0,414→ korelasi positif sedang, artinya semakin tinggi konsumsi *fast food*, semakin terganggu siklus menstruasi.
3. Koefisien *X*<sub>2</sub> sebesar -0,129 artinya setiap peningkatan tingkat stres 1 satuan akan menurunkan siklus menstruasi (kemungkinan menjadi lebih tidak teratur) sebesar 0,129 satuan. Namun nilai *p*=0,053>0,05 artinya hubungan ini tidak signifikan secara statistik. Koefisien korelasi =-0,203→ korelasi negatif lemah, artinya semakin tinggi stres,



## Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

cenderung makin terganggu siklus menstruasi, tapi pengaruhnya kecil dan tidak signifikan.

4. Karena yang dihipotesiskan adalah hubungan konsumsi *fast food* dan stres secara bersama-sama, maka nilai signifikansi yang digunakan adalah yang terdapat pada tabel ANOVA, yaitu sebesar 0,000 (Fitri et al., 2023). Nilai ini menunjukkan bahwa Ha diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa konsumsi *fast food* dan tingkat stres secara bersama-sama berhubungan signifikan dengan siklus menstruasi mahasiswa asrama St. Agnes.

### 5.3 Pembahasan Hasil Penelitian

#### 5.3.1 Konsumsi *Fast Food* Mahasiswa Asrama St. Agnes Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025

Berdasarkan hasil analisis penelitian yang dilakukan oleh peneliti kepada 77 responden mengenai konsumsi *fast food* melalui kuesioner *online*, diketahui bahwa mayoritas mahasiswa asrama St. Agnes memiliki kebiasaan sering mengonsumsi *fast food*, yaitu sebanyak 40 orang (51,9%). Sementara itu, mahasiswa yang jarang mengonsumsi *fast food* berjumlah 37 orang (48,1%). Meskipun selisihnya tidak terlalu besar yaitu sebanyak 3 orang (3,8%), angka ini menunjukkan bahwa lebih dari setengah responden memiliki pola konsumsi *fast food* yang cukup tinggi. Peneliti berasumsi bahwa berbagai aspek yang berkontribusi terhadap meningkatnya konsumsi makanan cepat saji pada kalangan mahasiswa asrama antara lain kemudahan akses, harga yang terjangkau, keterbatasan waktu akibat aktivitas akademik, serta selera dan kebiasaan makan



## Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

yang praktis. Kehidupan di asrama yang sering kali tidak menyediakan fasilitas memasak yang memadai juga menjadi alasan utama mengapa mahasiswa lebih memilih makanan *fast food*.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Nadila & Trisna (2023) yang mengungkapkan bahwa kebanyakan remaja putri, yaitu 41 responden (53,9%), sering mengonsumsi *fast food*. Tingginya konsumsi tersebut disebabkan oleh kemudahan akses dan kepraktisan makanan tersebut.

Hasil analisis berdasarkan distribusi frekuensi jawaban responden pada pertanyaan konsumsi *fast food* mahasiswi asrama St. Agnes menunjukkan mayoritas mahasiswi sering konsumsi *fast food* jenis gorengan, ayam goreng tepung, dan mie instant dengan frekuensi makan sebanyak 3-6 kali/minggu. Menurut peneliti bahwa ketiga jenis makanan *fast food* tersebut sangat sering dikonsumsi mahasiswa disebabkan karena mudah ditemukan disekitar kampus dan asrama, baik di kantin, minimarket bahkan melalui aplikasi online. Kebiasaan mengonsumsi gorengan, ayam goreng tepung, dan mie instan secara rutin dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mahasiswi. Ketiga jenis makanan tersebut umumnya tinggi lemak jenuh, garam, dan kalori, namun rendah serat serta zat gizi penting. Konsumsi berlebihan dapat meningkatkan risiko obesitas, gangguan pencernaan, hipertensi, hingga gangguan hormon esterogen dan progesteron yang berdampak pada siklus menstruasi. Selain itu, rendahnya asupan vitamin dan mineral dari makanan tersebut dapat menyebabkan penurunan daya tahan tubuh, konsentrasi belajar, serta meningkatkan risiko anemia pada mahasiswi yang sedang berada dalam masa produktif dan membutuhkan nutrisi optimal.



## Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Alatas (2022) mengenai frekuensi jawaban responden pada pertanyaan konsumsi makanan *fast food* remaja putri, yang menemukan bahwa sebagian besar remaja putri, yakni 15 responden (75%), mengonsumsi makanan mengandung MSG dengan frekuensi 1–2 kali per minggu.

Peneliti menyimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswi Asrama St. Agnes Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan memiliki kebiasaan sering mengonsumsi makanan cepat saji. Kebiasaan ini dipengaruhi oleh kemudahan akses, harga yang terjangkau, keterbatasan waktu akibat aktivitas akademik, serta minimnya fasilitas memasak di asrama. Jenis *fast food* yang paling sering dikonsumsi adalah gorengan, ayam goreng tepung, dan mie instan dengan frekuensi 3–6 kali per minggu. Pola konsumsi ini berisiko menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan, seperti obesitas, gangguan hormon, anemia, penurunan daya tahan tubuh, dan konsentrasi belajar, yang pada akhirnya dapat memengaruhi kesehatan dan produktivitas mahasiswi.

### 5.3.2 Tingkat Stres Mahasiswi Asrama St. Agnes Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025

Berdasarkan hasil analisis penelitian yang dilakukan oleh peneliti kepada 77 responden mengenai tingkat stres mahasiswi melalui kuesioner *online*, terlihat bahwa tingkat stres mahasiswi asrama St. Agnes Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025 didominasi oleh kategori stres berat sebanyak 49 orang (63,6%). Peneliti berpendapat bahwa lingkungan pendidikan kesehatan cenderung memiliki beban akademik yang berat, termasuk jadwal kuliah yang padat, praktik laboratorium, dan tugas-tugas laporan yang menumpuk. Hal ini



## Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

menjadi pemicu utama stres berat. Selain itu hidup di asrama membutuhkan adaptasi, terutama bagi mahasiswi yang baru pertama kali tinggal jauh dari keluarga. Perubahan lingkungan, kurangnya privasi, dan konflik sosial antar teman sekamar menjadi faktor psikososial yang memicu stres berat. Selain itu, faktor-faktor internal seperti kurangnya manajemen waktu, kecemasan terhadap prestasi akademik, serta kurangnya aktivitas relaksasi dan rekreasi juga berpotensi memperparah tingkat stres.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Fadillah *et al.*, (2022) yang menjelaskan bahwa mayoritas dari 90 orang responden, yang mengalami stres berat yaitu sebanyak 43 orang (47,8%). Penelitian tersebut menyatakan bahwa penyebab utama stres berat adalah faktor pribadi, seperti rasa cemas, bosan, lelah, kecewa, depresi, hingga rendahnya harga diri dan perasaan terasing.

Stres dapat muncul dari berbagai situasi, salah satunya adalah tekanan akademik yang disebut stres akademik. Keadaan tersebut terjadi ketika beban akademik tidak seimbang dengan kemampuan yang dimiliki siswa, sehingga menimbulkan beban mental. Salah satu pemicu terganggunya siklus menstruasi pada remaja adalah stres yang timbul dari beban akademik. Stres akademik subjektif merupakan persepsi siswa terhadap tekanan akademik yang memicu reaksi negatif secara fisik, emosional, perilaku, dan pikiran (Tri Wahyuni & Alvia Aisyara, 2021).

### 5.3.3 Siklus Menstruasi Mahasiswi Asrama St. Agnes Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025

Berdasarkan hasil analisis penelitian yang dilakukan oleh peneliti kepada 77 responden mengenai siklus menstruasi mahasiswi melalui kuesioner *online*,



## Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswi asrama St. Agnes mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur, yaitu sebanyak 43 orang (55,8%). Peneliti menilai bahwa siklus menstruasi yang tidak teratur dipengaruhi oleh berbagai faktor gaya hidup yang kurang sehat, seperti stres, pola makan tidak seimbang (termasuk tingginya konsumsi *fast food*), kurangnya aktivitas fisik, dan gangguan tidur. Dalam kehidupan asrama, mahasiswi menghadapi tekanan akademik dan proses adaptasi lingkungan yang dapat memicu stres emosional, yang berpengaruh besar terhadap sistem hormon reproduksi.

Penelitian ini sejalan dengan Anisa Utami *et all.*, (2023) yang melaporkan bahwa 65 responden (67,7%) mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi. Gangguan pada keteraturan siklus tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti usia, indeks massa tubuh, status gizi, aktivitas fisik, penggunaan obat hormonal, serta gangguan pada sistem endokrin.

Menurut Ani *et all.*, (2022) siklus menstruasi normal berlangsung setiap 21 - 35 hari. Siklus yang berlangsung kurang dari 21 hari dikategorikan sebagai *polimenorea*, sedangkan melebihi 35 hari disebut *oligomenorea*. *Polimenorea* terjadi akibat gangguan hormon yang menyebabkan fase luteal memendek atau karena infeksi ovarium yang mengganggu ovulasi. Sementara itu, *oligomenorea* disebabkan oleh ketidakseimbangan aksis HPO (*hipofisis pituitari ovarium*) yang akan memperpanjang siklus menstruasi normal sehingga frekuensi menstruasi berkurang (Anisa Utami *et all.*, 2023).

### 5.3.4 Hubungan Konsumsi *Fast Food* dengan Siklus Menstruasi Mahasiswi Asrama St. Agnes Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025



## Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

Berdasarkan hasil uji statistik *chi-square* menunjukkan adanya hubungan konsumsi *fast food* dengan siklus menstruasi mahasiswi asrama St. Agnes dengan nilai  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ) dan nilai *OR* sebesar 7,176 yang berarti individu yang konsumsi *fast food*-nya sering akan berpotensi 7,171 kali mengalami siklus menstruasi tidak teratur dibandingkan dengan individu yang konsumsi *fast food*-nya jarang. Dengan demikian Ha diterima, yang berarti ada hubungan konsumsi *fast food* dengan siklus menstruasi mahasiswi asrama St. Agnes Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan tahun 2025. Sejalan dengan penelitian Ratnawati, (2023) ada hubungan antara konsumsi *fast food* dengan siklus menstruasi pada remaja putri dengan  $p=0,021$  ( $p<0,05$ ).

Penelitian ini sejalan dengan studi sebelumnya, yang dilakukan oleh Rita Yunianti & Cholisah Suralaga (2024), yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara konsumsi *fast food* dan siklus menstruasi pada mahasiswi. Studi tersebut menjelaskan bahwa tingginya frekuensi konsumsi *fast food* berkaitan dengan ketidakteraturan siklus akibat rendahnya kualitas gizi dalam makanan tersebut.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Habibah & Putriana (2024), yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kebiasaan mengonsumsi *fast food* dan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri ( $p=0,001$ ). Ketidakteraturan siklus tersebut dipengaruhi oleh pola makan remaja yang cenderung menyukai *fast food*, gorengan, makanan tinggi lemak, minuman manis, dan jajanan. Kondisi ini terjadi karena *fast food* mudah ditemukan dan praktis dikonsumsi kapan saja.



## Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

Asupan makanan yang tidak proporsional berpotensi menimbulkan gangguan pada siklus menstruasi. Kelebihan lemak tubuh menambah kadar estrogen, yang berisiko menghentikan produksi sel telur oleh ovarium (Sari et al., 2024). Konsumsi *fast food* dan kebiasaan makan buruk lainnya turut memengaruhi produksi hormon estrogen dan progesteron, menurunkan sintesis GnRH, dan akhirnya menghambat proses menstruasi (Rita Yunianti & Cholisah Suralaga, 2024).

Peneliti berasumsi bahwa konsumsi *fast food* yang berlebihan dan pola makan tidak sehat pada mahasiswi dapat memengaruhi keseimbangan hormon reproduksi wanita, terutama melalui peningkatan kadar lemak tubuh. Lemak berlebih dalam tubuh dapat meningkatkan kadar estrogen, apabila berlebihan dapat mengganggu proses ovulasi, bahkan menghentikan produksi sel telur oleh ovarium. Kandungan *fast food* tinggi lemak jenuh dan gula serta rendah serat dan mikronutrien penting dapat menghambat sintesis alami hormon progesteron dan estrogen. Ketidakseimbangan hormon ini menurunkan sekresi GnRH dari hipotalamus, sehingga mengganggu siklus menstruasi. Oleh karena itu, peneliti meyakini bahwa pola konsumsi *fast food* yang tinggi dapat menghambat proses hormonal penting dalam siklus menstruasi, jika berlangsung terus-menerus, berisiko menyebabkan gangguan seperti menstruasi tidak teratur hingga *amenore*.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan tersebut, peneliti menyarankan agar pengelola asrama berperan aktif dalam menyusun dan menyediakan menu makanan yang bervariasi serta bergizi seimbang. Upaya ini bertujuan untuk mendorong mahasiswi Asrama St. Agnes agar lebih bijak dalam



## Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

memilih pola makan sehari-hari, membatasi konsumsi *fast food*, dan mulai membiasakan diri mengonsumsi makanan sehat seperti sayur, buah, protein rendah lemak, serta karbohidrat kompleks yang berperan penting dalam menjaga keseimbangan hormon reproduksi dan mendukung keteraturan siklus menstruasi.

### **5.3.5 Hubungan Stres dengan Siklus Menstruasi Mahasiswi Asrama St. Agnes Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025**

Berdasarkan hasil uji statistik *chi-square* menunjukkan adanya hubungan stres dengan siklus menstruasi mahasiswi asrama St. Agnes dengan nilai  $p=0,003$  ( $p<0,05$ ). Hasil ini menunjukkan Ha diterima, yang berarti ada hubungan stres dengan siklus menstruasi mahasiswi asrama St. Agnes Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan tahun 2025. Penelitian ini sejalan dengan Damayanti *et al.*, (2022) ada hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswi fakultas keperawatan dengan nilai  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ).

Penelitian ini juga sejalan dengan teori Rahmasari & Trisiswati (2023) yang menyatakan bahwa stres psikologis berdampak pada sistem hormon reproduksi perempuan melalui gangguan pada poros *hipotalamus–pituitari–ovarium* (HPO). Saat stres berat terjadi, tubuh memproduksi lebih banyak hormon kortisol yang menekan pelepasan *gonadotropin-releasing hormone* (GnRH). Keadaan tersebut memengaruhi sekresi hormon LH dan FSH yang mengakibatkan terhambatnya proses ovulasi serta ketidakteraturan siklus menstruasi.



## Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Lestari Utami (2024) yang menggunakan uji *Phi coefficient* atau *Cramer's V* dan menemukan korelasi signifikan secara statistik tingkat stres dengan siklus menstruasi ( $p < 0,000 < 0,05$ ). Studi ini menjelaskan bahwasanya semakin tinggi tingkat stres yang dirasakan mahasiswi selama perkuliahan, semakin besar pengaruhnya terhadap ketidakteraturan siklus menstruasi.

Stres pada wanita dapat memengaruhi sistem saraf di hipotalamus melalui perubahan kadar prolaktin, yang berdampak pada kestabilan hormon kortisol dan penurunan hormon LH (Hasibuan et al., 2020). Stres juga memicu peningkatan kortisol, yang sering digunakan sebagai indikator tingkat stres. Kortisol diatur oleh hipotalamus dan kelenjar pituitari. Hipotalamus merangsang pelepasan FSH dari hipofisis, yang kemudian menstimulasi ovarium memproduksi estrogen. Kadar FSH dan LH yang tidak seimbang dapat menghambat pembentukan hormon estrogen dan progesteron, sehingga memicu gangguan pada siklus menstruasi (Risa et al., 2024).

Peneliti berasumsi bahwa stres yang dialami wanita, termasuk mahasiswi, dapat memicu gangguan sistem hormonal melalui pengaruhnya terhadap hipotalamus. Stres meningkat, mengakibatkan kadar hormon prolaktin dan kortisol juga mengalami perubahan. Kelebihan kortisol akibat stres berkepanjangan diyakini mengganggu fungsi normal hipotalamus dan hipofisis, sehingga menurunkan pelepasan hormon LH dan FSH. Ketidakseimbangan kedua hormon ini akan menghambat proses ovulasi dan produksi hormon estrogen serta progesteron, yang sangat penting dalam mengatur siklus menstruasi. Oleh karena



## Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

itu, peneliti berpendapat bahwa stres psikologis dan stres akademik dapat menjadi salah satu pemicu utama ketidakteraturan menstruasi, terutama jika terjadi secara terus-menerus tanpa adanya mekanisme penanganan stres yang memadai.

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti menyarankan agar mahasiswa mulai membangun kesadaran dan komitmen menjaga kesehatan diri dengan mengatur waktu belajar, cukup istirahat, aktif berolahraga, serta menghindari konsumsi *fast food* berlebihan. Mahasiswa juga dianjurkan proaktif mencari bantuan atau konseling saat menghadapi tekanan akademik. Di sisi lain, pihak asrama diharapkan menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental melalui fasilitas konseling, ruang relaksasi, dan program pengelolaan stres. Institusi pendidikan juga perlu mengevaluasi sistem pembelajaran agar tetap menantang tanpa memberi tekanan berlebihan.

### **5.3.6 Hubungan Konsumsi *Fast Food* dan Stres dengan Siklus Menstruasi Mahasiswa Asrama St. Agnes Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025**

Berdasarkan hasil uji statistik analisis regresi linier berganda menunjukkan bahwa konsumsi *fast food* berpengaruh signifikan terhadap ketidakteraturan siklus menstruasi, dengan nilai  $p = 0,000$  dan korelasi positif sedang ( $r = 0,414$ ). Hasil ini menunjukkan semakin tinggi konsumsi *fast food*, maka siklus menstruasi semakin terganggu. Sementara itu, tingkat stres menunjukkan hubungan negatif lemah dengan nilai  $p = 0,053$ , yang berarti tidak signifikan secara statistik. Namun, berdasarkan hasil uji simultan dalam tabel ANOVA diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000, sehingga dapat disimpulkan bahwa konsumsi *fast food*



## Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

dan stres secara bersama-sama berhubungan signifikan dengan siklus menstruasi mahasiswa Asrama St. Agnes STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2025.

Peneliti berasumsi bahwa konsumsi *fast food* yang tinggi tidak hanya dipengaruhi oleh kebiasaan individu, tetapi juga oleh faktor lingkungan, seperti keterbatasan akses makanan sehat di asrama, keterbatasan waktu untuk memasak atau membeli makanan bergizi, serta pengaruh sosial dari teman sebaya yang cenderung memilih makanan cepat saji karena praktis dan terjangkau. Selain itu, ritme aktivitas akademik yang padat, tuntutan nilai, dan kurangnya waktu istirahat juga menjadi pemicu utama stres di kalangan mahasiswa.

Stres yang terus-menerus dan tidak dikelola dengan baik dapat memperburuk kondisi fisiologis tubuh, termasuk sistem reproduksi. Lingkungan belajar yang kompetitif, tekanan dari keluarga, dan kurangnya dukungan emosional juga turut memperberat beban psikologis. Peneliti menilai bahwa pola makan tidak seimbang dan kondisi stres psikologis yang tinggi menciptakan gangguan hormonal melalui mekanisme poros *hipotalamus–pituitari–ovarium* (HPO), sehingga berdampak langsung pada keteraturan siklus menstruasi.



## BAB 6 SIMPULAN DAN SARAN

### 6.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan konsumsi *fast food* dan stres dengan siklus menstruasi mahasiswa asrama St. Agnes Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025, maka dapat disimpulkan:

1. Konsumsi *fast food* mahasiswa asrama St. Agnes Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan mayoritas sering sebanyak 40 orang (51,9%).
2. Tingkat stres mahasiswa asrama St. Agnes Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan mayoritas memiliki stres berat sebanyak 49 orang (63,6%).
3. Siklus menstruasi mahasiswa asrama St. Agnes Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan mayoritas memiliki siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 43 orang (54,8%)
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi *fast food* dengan siklus menstruasi mahasiswa asrama St. Agnes Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan dengan nilai p-value 0,000 ( $p<0,05$ ).  
Dan terdapat hubungan yang signifikan antara stres dengan siklus menstruasi mahasiswa asrama St. Agnes Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan dengan nilai p-value 0,003 ( $p<0,05$ ).
5. Terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi *fast food* dan stres dengan siklus menstruasi mahasiswa asrama St. Agnes Sekolah Tinggi



## Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan dengan hasil uji simultan regresi linier berganda dalam tabel ANOVA diperoleh nilai p-value 0,000.

### 6.2 Saran

#### 1. Bagi mahasiswa

Sebaiknya mahasiswi lebih bijak dalam memilih makanan dengan mengurangi konsumsi *fast food* dan memperbanyak asupan makanan bergizi seimbang. Mahasiswi juga dianjurkan untuk mengelola stres dengan baik melalui aktivitas positif seperti olahraga ringan dan manajemen waktu yang tepat, serta rutin memantau siklus menstruasi sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan reproduksi.

#### 2. Bagi Asrama

Sebaiknya pengelola asrama menyediakan alternatif makanan sehat di lingkungan asrama dan mendukung fasilitas sederhana untuk memasak. Suasana asrama juga perlu dijaga agar kondusif dan mendukung kenyamanan serta kesejahteraan psikologis mahasiswi.

#### 3. Bagi institusi

Perlu diadakan kegiatan edukasi terkait gizi seimbang, manajemen stres, dan kesehatan reproduksi secara berkala. Selain itu, institusi diharapkan menyediakan layanan konseling untuk mendukung kesehatan mental mahasiswa.



#### 4. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini memiliki keterbatasan karena pengumpulan data dilakukan melalui Google Form, sehingga peneliti tidak dapat mengamati responden secara langsung. Hal ini dapat memengaruhi keakuratan data. Untuk itu, disarankan agar penelitian selanjutnya menggunakan metode yang memungkinkan observasi langsung serta menambahkan variabel lain seperti pola tidur dan aktivitas fisik, serta mempertimbangkan pendekatan metode campuran agar hasil lebih komprehensif.

STIKES SANTA ELISABETH MEDAN



## DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, I. M. S., Trisnadewi, N. W., Oktaviani, N. P. W., & Munthe, S. A. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Denpasar: Yayasan Kita Menulis.
- 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.
- Alfora, D., Saori, E., & Fajriah, L. N. (2023). Pengaruh konsumsi makanan cepat saji terhadap gizi remaja. *FLORONA : Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 2(1), 43–49. <https://doi.org/10.55904/florona.v2i1.688>
- Amalia, I. N., Budhiana, J., & Sanjaya, W. (2023). Hubungan Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 8(2), 75. <https://doi.org/10.52822/jwk.v8i2.526>
- Anisa Fara Utami, Mardiyanti, Puspita Palupi, Yenita Agus, T. H. H. (2023). *MENSTRUASI SANTRIWATI DI SEBUAH ISLAMIC*. 3(1), 34–44.
- Armanu, Aryati, Ilhami, Putri, R. (2021). *Stres: di Era Turbulensi* (Cetakan pe). UB Press. Malang: UB Press
- Asthiningsih, N. W. W., & Lestari, E. (2020). Hubungan Pola Makan dengan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) pada Siswa-Siswi Kelas XI di SMA Negeri Samarinda. *Borneo Student Research*, 1(3), 1766–1771. <https://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/download/961/539>
- Cahyani, T. &. (2021). *Stres Akademik dan Penangannya* (Guepedia/At (ed.)). [www.guepedia.com](http://www.guepedia.com). The First On-Publisher in Indonesia: Guepedia
- Damayanti, D., Adelinge Trisus, E., Yunanti, E., Lydia Ingrit, 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>
- Delvia, S., & Azhari. (2020). Hubungan Tingkat Stress terhadap Siklus Menstruasi di Asrama Putri Akper Almaarif. *Cendekia Medika*, 5(1), 31–35. <https://doi.org/10.52235/cendekiamedika.v5i1.5>
- Ecih winengsih, D. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Kebidanan Universitas Bhakti Kencana Bandung. *Fakultas Ilmu Kesehatan, Prodi Kebidanan, Universitas Bhakti Kencana, Bandung*,



## Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

Indonesia,

11(2),

630.

STIKES SANTA ELISABETH MEDAN



## Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

- Fadillah, R. T., Usman, A. M., & Widowati, R. (2022). Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Putri Fadillah, R. T., Usman, A. M., & Widowati, R. (2022). Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Putri Kelas X Di SMA 12 Kota Depok. MAHESA : Malahayati Health Student Journa. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 2(2), 258–269.
- Faridi, A., Trisutrisno, I., Irawan, A. M. A., Lusiana, S. A., Alfiah, E., Suryana, Rahmawati, L. A., Doloksaribu, L. G., Yunianto, A. E., & Sinaga, T. R. (2022). *Survey Konsumsi Gizi*. Medan: In Yayasan Kita Menulis (Issue July).
- Fatimah, S., & Ayu, S. M. (2023). Hubungan Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan Di Masa Pandemi Covid-19 Di Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Dan Pengelolaan Lingkungan*, 4(1), 22–32. <https://doi.org/10.12928/jkpl.v4i1.6359>
- Fitri, A., Rahim, R., Nurhayati, Aziz, Pagiling, S. L., Natsir, I., Munfarikhatin, A., Simanjuntak, D. N., HUatgaol, K., & Anugrah, N. E. (2023). *Dasar-dasar Statistika untuk Penelitian*. Jakarta: In Yayasan Kita Menulis. <https://repository.unugiri.ac.id:8443/id/eprint/4882/1/Anisa %2C Buku Dasar-dasar Statistika untuk Penelitian.pdf>
- Gustina, E., Ramadhani, K., & Dewita, M. C. N. (2023). *Gizi dan Kesehatan Reproduksi Untuk Remaja*. Jakarta: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan, 1–24.
- Habibah, Putriana, & H. (2024). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food dengan Gangguan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri. *Jurnal Riset Gizi*, 12(2), 208–216.
- Hasibuan, N., Dlis, F., Pelana, R., Sejarah, A., & Mengutip, B. (2023). Hubungan Antara Status Gizi Dan Tingkat Stres Dengan Kejadian Siklus Menstruasi Tidak Normal Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Assa'adah Depok Tahun 2023. *Jurnal Pendidikan Kesehatan dan*. 9(2), 84–90.
- Hayya, R. F., Wulandari, R., & Sugesti, R. (2023). Hubungan Tingkat Stress, Makanan Cepat Saji Dan Aktivitas Fisik Terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja Di Pmb N Jagakarsa. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(4), 1338–1355. <https://doi.org/10.55681/sentri.v2i4.751>
- Jaenudin, R., Chotimah, U., Wargadalem, F. R., Kantoul, A. M. A., & Musa, A. M. (2020). *Sikap Mahasiswa Universitas Sriwijaya dan Omdurman Islamic University Terhadap Permasalahan Sosial*. <https://repository.unsri.ac.id/55837/>. Indralaya: Bening Media



## Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

- Karina Megasari Winahyu, Rita Sekarsari, D. (2022). Aktivitas Fisik Dan Kecemasan Dengan Gangguan Menstruasi Pada Mahasiswi. *Jkft*, 7(2), 108–112.
- Khasanah, N., Liliana, A., Wahyuningsih, M., Rahmawati, L., & Wahyuni, E. T. (2023). *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Reproduksi* (Vol. 1). [www.dewapublishing.com](http://www.dewapublishing.com). Jawa Timur: Dewa publishing.
- Lestari, Utami, & S. (2024). Hubungan Tingkat Stress Terhadap Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka. *Carolus Journal of Nursing*, 7(01), 75–86.
- Muslimah Intan Ayu Fadhilah, & Tri Wijayanti. (2022). Literature Review: Hubungan Usia Menarche dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi. *Borneo Student Research*, 3(02), 1643–1655.
- Nadila, S., & Trisna, N. (2023). Hubungan Konsumsi Fast Food, Stress Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Dismenoreia Pada Remaja Putri. *Indonesian Scholar Journal of Medical and Health Science*, 2(8), 779–787.
- Oktavia, Norlita, Isnaniar, & Chairil. (2024). *Jurnal Kesehatan As-Shiha Hubungan Konsumsi Makanan Fast Food dengan Kejadian Obesitas pada*. 1–14.
- Pramono, G. P. (2024). *Pengelolaan Stres Kerja : Integrasi Alam Bawah Sadar dan Teknik Hypno Self dalam Lingkungan Kerja yang Sehat*. <https://weha-press.lppm.uwhs.ac.id/wp-content/uploads/2024/06/Buku-Pengelolaan-Stres-Kerja-update.pdf>
- Pratiwi, D. (2022). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di SMA Negeri 2 Kebumen*.
- 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), 432–443. <https://doi.org/10.46799/jhs.v2i4.151>
- 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>
- Ratnawati, A. E. (2023). Hubungan Konsumsi FastFood dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri. *Nucl. Phys.*, 13(1), 104–116.
- Risa Nur Fadila, Su'udi. Titik Sumiatin, dan W. T. N. (2024). *Stres Dengan*



## Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

*Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 4 Tuban.pdf.* 238–245.

Rita Yunianti, Cholisah Suralaga, S. W. (2024). *Hubungan Tingkat Stres, Aktivitas Fisik dan Konsumsi Fast Food dengan Siklus Menstruasi Mahasiswi Keperawatan Universitas Nasional Jakarta.* 6. <https://doi.org/https://doi.org/10.33024/mnj.v6i8.13887>

Rosyida, D. (2024). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita.* PT. Pustaka Baru. Yogyakarta: PT. Pustaka Baru

Saras, T. (2023). *Menggali Dampak Junk Food* (Wahyu Anita (ed.); I). Tiram Media. Semarang: Tiram Media

Sari Anita, Dahlan, Tuhumury Nicodemus August Ralph, Prayitno Yudi, Siegers Hendry Willem, Supiyanto, & Werdhani Sri Anastasia. (2023). *Buku Annita sari Dkk Dasar-dasar Metodologi Penelitian.* 71. Jayapura: CV. Angkasa Pelangi

Sari, F. H. D. K., Retna, T. P., & Wahyurianto, Y. (2024). Faktor Penyebab Ketidakteraturan Siklus Menstruasi Pada Remaja di SMAN 4 Tuban. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan,* 10(6), 322–329. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10642883>.

Sari, I. T. P., & Sylvia, E. (2020). Analisis Karakteristik Mahasiswa dan Motivasi Belajar terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Entrepreneur Kabupaten Garut. *Business Innovation and Entrepreneurship Journal,* 2(1), 28–40. <https://doi.org/10.35899/biej.v2i1.60>

Sari, N., & Asfur, R. (2024). Pengaruh Pemberian Susu Kacang Hijau (*Vigna Radiata*) Terhadap Ketidakteraturan Menstruasi (*Oligomenorea*) Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. *Jurnal Ilmiah Maksitek ISSN,* 9(1), 23–28.

Sinaga Ernawati, et al. (2017). *Manajemen Kesehatan Menstruasi.* Jakarta: One, Universitas Nasional IWWASH Global.

Sonata, M. P., & Sianipar, I. M. (2023). Hubungan Stres Kerja dengan Gangguan Siklus Menstruasi pada Perawat di Rumah Sakit. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal,* 13(1 SE-article), 329–336. <https://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM/article/view/1028>

Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (M. Dr. Ir. Sutopo. S.Pd (ed.); Cetakan Ke). Bandung: ALFABETA.

Suryani, Meriwati, & Yunita, K. (2023). *Survey Konsumsi Pangan* (Cetakan Pe, Issue July). Jawa Tengah: CV. EUREKA MEDIA AKSARA.



## Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

eurekamediaaksara@gmail.com

- Suryatno, H., Adhi, I. G. A. M., Ratu, S. O., Astuti, F., Ilmi, N., & Sulistiyani, E. (2023). Hubungan Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Keteraturan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri Kelas XI di SMAN 7 Mataram. *PRIMA: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 9(2), 160–174. [https://www.bing.com/search?pglt=41&q=Hubungan+Pola+Konsumsi+Makanan+Cepat+Saji+dengan+Keteraturan+Siklus+Menstruasi+pada+Remaja+Putri+Kelas+XI+di+SMAN+7+Mataram&cvid=1132a2463c164384b86c0fb95920876c&gs\\_lcrp=EgZjaHJvbWUyBggAEEUYOdIBCDI1NDVqMGoxqAIAsAIA&FO](https://www.bing.com/search?pglt=41&q=Hubungan+Pola+Konsumsi+Makanan+Cepat+Saji+dengan+Keteraturan+Siklus+Menstruasi+pada+Remaja+Putri+Kelas+XI+di+SMAN+7+Mataram&cvid=1132a2463c164384b86c0fb95920876c&gs_lcrp=EgZjaHJvbWUyBggAEEUYOdIBCDI1NDVqMGoxqAIAsAIA&FO)
- Tampubolon, M. (2023). Metode Penelitian Metode Penelitian. In *Metode Penelitian Kualitatif* (Vol. 3, Issue 17). [http://repository.unpas.ac.id/30547/5/BAB\\_III.pdf](http://repository.unpas.ac.id/30547/5/BAB_III.pdf). Jakarta: PT Global Eksekutif Teknologi
- Tri Wahyuni, L., & Alvia Aisyara, W. (2021). Hubungan stres akademik dengan siklus menstruasi pada mahasiswi yayasan ranah minang padang. *Jurnal Kesehatan Lentera*, 4(2), 477–484.
- Ummah, M. S. (2019). *Survey Konsumsi Pangan. Sustainability (Switzerland)*, 11(1), 1–14. [http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484\\_SISTEM PEMBETUNGAN\\_TERPUSAT\\_STRATEGI\\_MELESTARI](http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI)
- Villasari, A. (2021). Fisiologi Menstruasi. In Tim Strada Press (Ed.), *Strada Press* (Pertama, Vol. 1, Issue 1). Kediri Jawa Timur: STRADA PRESS.
- Widodo, S., Ladyani, F., Asrianto, L. O., Rusdi, Khairunnisa, Lestari, S. M. P., Wijayanti, D. R., Devriany, A., Hidayat, A., Dalfian, Nurcahyati, S., Sjahriani, T., Armi, Widya, N., & Rogayah. (2023). *Metodologi Penelitian*. Pangkal Pinang: In Cv Science Techno Direct.



# LAMPIRAN

STIKES SANTA ELISABETH MEDAN



## Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

### LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Kepada Yth,  
Calon Responden Penelitian  
Di  
Asrama STIKes Santa Elisabeth Medan  
Dengan hormat,  
Saya yang bertanda tangan dibawah ini :  
Nama : Love Is Talenta Zebua  
Nim : 112021007

Mahasiswa STIKes Santa Elisabeth Medan Program Studi Sarjana Gizi akan mengadakan penelitian dengan judul "**Hubungan Konsumsi Fast Food dan Stres dengan Siklus Menstruasi Mahasiswa Asrama St. Agnes Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025**". Maka saya mohon bantuan saudari untuk mengisi daftar pertanyaan yang telah tersedia. Semua informasi yang diberikan akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian. Apabila saudari bersedia untuk menjadi responden saya mohon kesediaannya untuk menandatangani surat persetujuan dan menjawab semua pertanyaan sesuai petunjuk yang saya buat.

Demikianlah surat persetujuan ini saya sampaikan, atas perhatian dan kesediaan saudari saya ucapkan terima kasih.

Hormat Saya

Peneliti

(Love Is Talenta Zebua)



## Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

### **INFORMED CONSENT (Persetujuan Keikutsertaan Dalam Penelitian)**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama initial : \_\_\_\_\_

Alamat : \_\_\_\_\_

Hari/ Tanggal : \_\_\_\_\_

Setelah saya mendapatkan keterangan secukupnya serta mengetahui tentang tujuan yang jelas dari penelitian yang berjudul "**Hubungan Konsumsi Fast Food dan Stres dengan Siklus Menstruasi Mahasiswa Asrama St. Agnes Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025**". Menyatakan bersedia menjadi responden dalam pengambilan data untuk penelitian ini. Saya percaya apa yang akan saya informasikan dijamin kerahasiaannya.

Hormat Saya

Medan, Mei 2025

Responden

(Love Is Talenta Zebua)

( )

**KUESIONER****Hubungan Konsumsi *Fast Food* dan Stres dengan Siklus Menstruasi  
Mahasiswa Asrama St. Agnes Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa  
Elisabeth Medan Tahun 2025**

No. Responden :

Lampiran:

Petunjuk pengisian:

Bapak/Ibu/saudara/I diharapkan :

1. Menjawab setiap pertanyaan yang tersedia dengan memberikan tanda checklist (✓) pada jawaban yang anda pilih pada kolom yang tersedia.
2. Semua pertanyaan harus dijawab
3. Tiap satu pertanyaan ini di isi dengan satu jawaban
4. Bila data yang kurang dimengerti dapat ditanyakan pada peneliti

**A. Kuesioner data demografi**

Nama (inisial) :  
Umur : Tahun  
Agama :  
No. WhatsApp :

**B. Kuesioner FFQ Konsumsi *Fast Food***

1. Jawablah pertanyaan dengan memilih salah satu dari 6 alternatif jawaban
2. Jawablah dengan memberikan tanda (✓) pada kolom yang telah disediakan

No	Nama Makanan	Berapa kali anda mengonsumsi jenis makanan cepat saji dalam satu bulan terakhir?					
		≥2 kali/hari	1 kali/hari	3-6 kali/minggu	1-2 kali/minggu	1 kali sebulan	Tidak pernah
1	Ayam goreng tepung						
2	Burger						
3	Martabak						
4	Soft drink						
5	Pizza						
6	Spaghetti						
7	Sosis						
8	Chicken nugget						



9	Kentang goreng (French fries)							
10	Sandwich							
11	Donat							
12	Bakso goreng/bakar							
13	Lumpia ( <i>spring rolls</i> )							
14	Mie instant							
15	Gorengan							

Sumber: Devina 2023

### C. Kuesioner Tingkat Stres

Petunjuk Pengisian:

1. Isilah data di bawah ini dengan lengkap
2. Isilah kuesioner ini dengan menjawab seluruh pertanyaan yang ada
3. Bacalah pertanyaan sebelum menjawab
4. Berilah tanda (✓) pada kolom yang tersedia dan pilihlah sesuai dengan keadaan yang sebenarnya.

Keterangan:

Tidak Pernah Dialami (TPD)

Kadang-Kadang Dialami (KKD)

Sering Dialami (SD)

Sangat Sering Dialami (SSD)

No.	Pertanyaan	TPD	KKD	SD	SSD
1	Menjadi marah karena hal-hal kecil/sepele				
2	Cenderung bereaksi berlebihan pada situasi				
3	Kesulitan untuk relaksasi/bersantai				
4	Mudah merasa kesal				
5	Merasa banyak menghabiskan energi karena cemas				
6	Tidak sabaran				
7	Mudah tersinggung				
8	Sulit untuk beristirahat				



9	Mudah marah					
10	Kesulitan untuk tenang setelah sesuatu yang terganggu					
11	Sulit toleransi gangguan-gangguan terhadap hal yang sedang dilakukan					
12	Berada pada keadaan tenang					
13	Tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi anda untuk menyelesaikan hal yang sedang anda lakukan					
14	Anda mudah gelisah					

**D. Kuesioner Siklus Menstruasi**

Petunjuk Pengisian :

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan cara memberi tanda silang (x) pada salah satu jawaban yang menurut Anda sesuai dengan kondisi Anda.

**Daftar Pertanyaan**

1. Apakah Anda mengalami siklus menstruasi antara 21-35 hari, minimal selama 3 bulan terakhir?
  - a. Ya
  - b. Tidak
2. Apakah Anda mengalami siklus menstruasi kurang dari 21 hari, minimal 3 bulan terakhir?
  - a. Ya
  - b. Tidak
3. Apakah Anda mengalami siklus menstruasi lebih dari 35 hari, minimal 3 bulan terakhir?
  - a. Ya
  - b. Tidak
4. Apakah selama 3 bulan terakhir berturut-turut Anda tidak mengalami menstruasi?
  - a. Ya
  - b. Tidak

**MASTER DATA**

No	Nama	Umur	Prodi	Agama	Konsumsi Fast Food															Total
					P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	
1 A	19	S1 Kep Kristen Pr	Kristen Pr	3 1 1 2 1 1 3 1 2 2 3 1 1 3 3 3	28															
2 DT	18	S1 Kep Kristen Pr	Kristen Pr	3 1 1 3 1 1 3 1 1 2 2 3 2 4 4	32															
3 M	18	S1 Kep Kristen Pr	Kristen Pr	4 2 1 2 2 2 3 3 2 1 1 3 2 2 2 4 4	38															
4 R	18	S1 Kep Katolik	Katolik	4 3 2 3 3 3 2 1 1 3 2 2 2 1 4 4	38															
5 J	19	S1 Kep Kristen Pr	Kristen Pr	4 3 2 3 2 3 3 2 2 2 2 2 1 4 4	40															
6 D	19	S1 Kep Kristen Pr	Kristen Pr	4 2 2 2 2 2 3 2 2 2 2 2 2 4 4	37															
7 S	19	S1 Kep Katolik	Katolik	4 2 2 2 3 2 3 2 2 2 2 2 2 4 4	38															
8 N	20	S1 Kep Kristen Pr	Kristen Pr	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 5 5 1 3 4	28															
9 B	19	S1 Kep Katolik	Katolik	3 1 1 1 2 2 3 2 2 3 2 2 2 4 4	34															
10 S	19	S1 Kep Katolik	Katolik	2 1 1 1 1 1 1 1 2 1 1 1 1 3 4	22															
11 K. Sin	19	S1 Kep Kristen Pr	Kristen Pr	4 1 1 2 3 3 2 2 3 2 3 3 2 4 4	39															
12 Y	19	S1 Kep Katolik	Katolik	4 1 1 3 1 2 3 1 1 3 3 4 2 4 4	37															
13 R	17	S1 Kep Kristen Pr	Kristen Pr	4 1 2 5 1 1 3 2 2 2 1 3 2 4 5	38															
14 R	18	S1 Kep Kristen Pr	Kristen Pr	4 3 3 3 3 2 2 2 3 2 6 5 6 6 4	54															
15 cls	18	S1 Kep Kristen Pr	Kristen Pr	3 1 1 1 1 1 1 1 2 1 2 1 1 3 3	23															
16 k	20	S1 Kep Kristen Pr	Kristen Pr	4 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 4 4	36															
17 R. N	19	S1 Kep Kristen Pr	Kristen Pr	4 2 2 2 2 2 3 2 2 2 2 2 2 4 4	37															
18 W	19	S1 Kep Kristen Pr	Kristen Pr	5 1 3 5 1 1 2 1 2 1 2 2 1 4 4	35															
19 M	18	S1 Kep Katolik	Katolik	2 1 1 3 1 1 3 1 1 1 2 3 1 3 3	27															
20 M	19	S1 Kep Kristen Pr	Kristen Pr	4 2 2 3 2 2 3 3 3 2 3 3 2 4 4	42															
21 r	18	S1 Kep Kristen Pr	Kristen Pr	4 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 4 4	48															
22 T	20	S1 Kep Katolik	Katolik	4 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 4 5	36															
23 K	17	S1 Kep Katolik	Katolik	4 2 3 2 2 3 3 2 2 2 3 3 3 4 4	42															
24 E	21	S1 Kep Kristen Pr	Kristen Pr	4 2 2 3 2 2 3 2 2 2 2 2 2 4 4	38															
25 F	19	S1 Kep Katolik	Katolik	4 1 1 4 2 1 3 1 1 1 3 4 3 4 5	38															
26 V	18	S1 Kep Kristen Pr	Kristen Pr	4 2 1 4 1 2 3 1 1 1 3 3 3 4 5	38															
27 M	18	S1 Kep Kristen Pr	Kristen Pr	4 3 1 2 1 2 3 1 2 2 2 3 2 4 5	37															
28 p	19	S1 Kep Kristen Pr	Kristen Pr	2 2 1 1 1 1 2 1 1 1 2 2 1 3 4	25															
29 A	18	S1 Kep Kristen Pr	Kristen Pr	2 1 1 2 1 1 1 2 1 1 2 2 1 2 3	23															
30 A	18	S1 Kep Kristen Pr	Kristen Pr	2 1 1 1 1 1 1 2 2 2 2 2 3 3 5	29															
31 E	19	S1 Kep Kristen Pr	Kristen Pr	2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 2 4	20															
32 N	18	S1 Kep Kristen Pr	Kristen Pr	2 1 1 1 1 1 1 2 2 2 2 2 1 3 2	25															
33 J	19	S1 Kep Kristen Pr	Kristen Pr	4 2 2 3 2 2 3 2 3 2 3 3 3 4 4	42															
34 F	18	S1 Kep Katolik	Katolik	4 2 2 3 2 2 4 2 3 1 4 3 2 4 4	42															
35 M	18	S1 Kep Katolik	Katolik	3 1 1 2 1 1 3 1 1 1 2 3 1 4 4	29															
36 E	18	S1 Kep Kristen Pr	Kristen Pr	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 2 1 1 3 5	22															
37 Stepi	18	S1 Kep Katolik	Katolik	4 1 2 4 4 2 4 2 1 1 3 3 2 4 4	41															
38 S	19	S1 Kep Kristen Pr	Kristen Pr	3 1 1 1 2 1 2 1 1 1 2 3 3 3 5	30															
39 C	18	S1 Kep Katolik	Katolik	1 1 2 2 1 1 2 2 2 1 3 3 2 3 5	31															

**Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan**

40 M	18 S1 Kep	Kristen Pr	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2	1	1	3	4	24
41 A	19 S1 Kep	Kristen Pr	4	2	1	2	1	2	3	2	2	2	3	3	2	4	4	37
42 D	19 S1 Kep	Kristen Pr	4	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	5	4	41
43 S	18 S1 Kep	Kristen Pr	3	1	1	1	2	1	2	1	1	1	3	1	3	3	5	29
44 i	18 S1 Kep	Kristen Pr	4	2	1	2	1	1	3	1	1	2	2	3	2	3	3	31
45 L	18 S1 Kep	Katolik	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	47
46 G	18 S1 Kep	Katolik	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	3	21
47 p	20 S1 Kep	Kristen Pr	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	3	4	24
48 Nn.E	17 S1 Kep	Kristen Pr	2	2	2	2	1	1	2	1	1	1	2	2	1	3	3	26
49 J	19 S1 Kep	Katolik	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	3	19
50 S	18 S1 Kep	Katolik	3	1	2	2	1	1	3	2	2	1	2	2	1	3	3	29
51 F	19 S1 Kep	Kristen Pr	2	1	1	3	1	1	2	1	1	1	2	2	1	3	5	27
52 E	20 S1 Kep	Kristen Pr	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	20
53 W	18 S1 Kep	Katolik	5	1	1	2	1	2	3	2	1	2	2	3	2	4	4	35
54 R	18 S1 Kep	Kristen Pr	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	30
55 DT	18 S1 Kep	Kristen Pr	4	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	4	4	46
56 C	18 S1 Kep	Kristen Pr	4	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	4	5	4	44
57 s	18 S1 Kep	Kristen Pr	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28
58 A	19 S1 Kep	Kristen Pr	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	3	3	22
59 J	18 S1 Kep	Kristen Pr	2	1	1	2	3	1	3	2	1	1	3	3	1	3	3	30
60 S	21 S1 Kep	Kristen Pr	4	2	2	2	2	2	2	1	1	4	3	2	5	5	5	39
61 R. N	19 S1 Kep	Katolik	4	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	5	47
62 L	18 S1 Kep	Kristen Pr	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	3	3	26
63 M	18 S1 Kep	Katolik	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	5	5	52
64 S	20 S1 Kep	Kristen Pr	3	2	1	3	1	1	2	1	1	1	2	2	3	3	5	31
65 M	19 S1 Kep	Kristen Pr	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	3	3	24
66 Yn	21 S1 Kep	Kristen Pr	6	5	5	5	5	5	5	5	5	6	6	6	6	6	6	82
67 W	20 S1 Kep	Kristen Pr	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	3	3	4	30
68 I	19 S1 Kep	Kristen Pr	3	2	1	1	1	1	2	1	1	3	2	2	2	2	4	28
69 PFAS	19 S1 Kep	Kristen Pr	4	2	2	2	2	2	6	2	2	2	3	3	3	4	5	44
70 F	19 S1 Kep	Kristen Pr	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	55
71 J	20 S1 Kep	Kristen Pr	3	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	2	1	3	3	26
72 E	21 S1 Kep	Kristen Pr	4	1	1	3	1	2	3	3	3	1	3	3	3	4	4	39
73 N	19 S1 Kep	Katolik	3	2	2	2	1	2	2	2	1	1	3	3	2	3	3	32
74 FH	20 S1 Kep	Kristen Pr	4	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	4	4	36
75 AN	20 S1 Kep	Katolik	4	3	2	4	2	2	1	3	2	1	3	1	1	4	4	37
76 CR	19 S1 Kep	Kristen Pr	3	2	2	3	2	1	1	2	2	2	2	2	2	3	3	32
77 M	20 S1 Kep	Kristen Pr	4	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	4	4	4	48



STIKES SANTA ELISABETH MEDAN

**Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan**

No	Nama	Umur	Prodi	Agama	Tingkat Stres														Total
					P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	
1	A	19	S1 Kep	Kristen Pr	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	26
2	DT	18	S1 Kep	Kristen Pr	1	1	2	2	2	1	2	3	1	1	1	2	1	3	23
3	M	18	S1 Kep	Kristen Pr	3	3	2	3	3	1	2	3	3	2	3	2	3	1	34
4	R	18	S1 Kep	Katolik	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	37
5	J	19	S1 Kep	Kristen Pr	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	1	3	35
6	D	19	S1 Kep	Kristen Pr	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	36
7	S	19	S1 Kep	Katolik	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	36
8	N	20	S1 Kep	Kristen Pr	2	1	0	0	2	1	1	1	1	0	1	1	0	0	12
9	B	19	S1 Kep	Katolik	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	38
10	S	19	S1 Kep	Katolik	2	1	1	3	1	3	2	0	3	2	3	2	3	2	28
11	K. Si	19	S1 Kep	Kristen Pr	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	38
12	Y	19	S1 Kep	Katolik	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	40
13	R	17	S1 Kep	Kristen Pr	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	36
14	R	18	S1 Kep	Kristen Pr	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	39
15	cls	18	S1 Kep	Kristen Pr	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	34
16	k	20	S1 Kep	Kristen Pr	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	36
17	R. N	19	S1 Kep	Kristen Pr	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	34
18	W	19	S1 Kep	Kristen Pr	2	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	14
19	M	18	S1 Kep	Katolik	1	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	35
20	M	19	S1 Kep	Kristen Pr	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	38
21	r	18	S1 Kep	Kristen Pr	1	1	1	1	1	2	2	0	1	1	1	1	1	1	15
22	T	20	S1 Kep	Katolik	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	34
23	K	17	S1 Kep	Katolik	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
24	E	21	S1 Kep	Kristen Pr	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	37
25	F	19	S1 Kep	Katolik	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	40
26	V	18	S1 Kep	Kristen Pr	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	36
27	M	18	S1 Kep	Kristen Pr	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	39
28	p	19	S1 Kep	Kristen Pr	3	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	3	34
29	A	18	S1 Kep	Kristen Pr	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	36
30	A	18	S1 Kep	Kristen Pr	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	34
31	E	19	S1 Kep	Kristen Pr	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	40
32	N	18	S1 Kep	Kristen Pr	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	36
33	J	19	S1 Kep	Kristen Pr	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
34	F	18	S1 Kep	Katolik	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	36
35	M	18	S1 Kep	Katolik	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	38
36	E	18	S1 Kep	Kristen Pr	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	15
37	S	18	S1 Kep	Katolik	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	1	34
38	S	19	S1 Kep	Kristen Pr	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	38
39	C	18	S1 Kep	Katolik	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	40
40	M	18	S1 Kep	Kristen Pr	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	38
41	A	19	S1 Kep	Kristen Pr	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	37

**Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan**

42	D	19	S1 Kep Kristen Pr	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	1	34
43	S	18	S1 Kep Kristen Pr	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	1	1	1	26
44	i	18	S1 Kep Kristen Pr	2	1	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	34	
45	L	18	S1 Kep Katolik	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	40
46	G	18	S1 Kep Katolik	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	42
47	p	20	S1 Kep Kristen Pr	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	31	
48	Nn.E	17	S1 Kep Kristen Pr	1	1	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	34	
49	J	19	S1 Kep Katolik	2	1	1	1	1	1	1	2	1	0	1	1	1	1	15	
50	S	18	S1 Kep Katolik	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	30
51	F	19	S1 Kep Kristen Pr	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	34	
52	E	20	S1 Kep Kristen Pr	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	38	
53	W	18	S1 Kep Katolik	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	3	2	3	29	
54	R	18	S1 Kep Kristen Pr	2	2	2	3	2	1	2	2	2	1	2	3	2	2	28	
55	DT	18	S1 Kep Kristen Pr	1	2	1	1	0	2	1	0	1	0	1	2	1	1	14	
56	C	18	S1 Kep Kristen Pr	1	2	1	0	1	2	0	1	0	0	2	1	1	1	13	
57	s	18	S1 Kep Kristen Pr	2	2	2	2	3	2	1	1	2	1	2	2	2	2	26	
58	A	19	S1 Kep Kristen Pr	1	2	1	2	1	2	0	0	1	1	0	1	1	1	14	
59	J	18	S1 Kep Kristen Pr	1	1	2	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	13	
60	S	21	S1 Kep Kristen Pr	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	1	1	1	2	31	
61	R. N	19	S1 Kep Katolik	1	2	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	2	12	
62	L	18	S1 Kep Kristen Pr	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	40	
63	M	18	S1 Kep Katolik	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	1	36	
64	S	20	S1 Kep Kristen Pr	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	2	2	1	14	
65	M	19	S1 Kep Kristen Pr	1	0	2	1	2	1	2	1	0	1	1	1	0	1	14	
66	Yn	21	S1 Kep Kristen Pr	2	1	0	1	1	0	2	1	0	2	1	1	2	1	15	
67	W	20	S1 Kep Kristen Pr	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28	
68	I	19	S1 Kep Kristen Pr	1	0	1	2	0	2	0	1	2	0	2	1	1	1	14	
69	PFAS	19	S1 Kep Kristen Pr	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	35	
70	F	19	S1 Kep Kristen Pr	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	34	
71	J	20	S1 Kep Kristen Pr	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	2	1	2	1	14	
72	E	21	S1 Kep Kristen Pr	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	27	
73	N	19	S1 Kep Katolik	1	1	0	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	16	
74	FH	20	S1 Kep Kristen Pr	2	1	1	1	3	2	2	2	1	1	1	1	1	1	20	
75	AN	20	S1 Kep Katolik	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	34	
76	CR	19	S1 Kep Kristen Pr	1	1	0	1	2	2	1	1	1	2	1	0	1	0	14	
77	M	20	S1 Kep Kristen Pr	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	30	



STIKES SANTA ELISABETH MEDAN

**Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan**

No	Nama	Umur	Prodi	Agama	Siklus Menstruasi				Total
					P1	P2	P3	P4	
1	A	19	S1 Kepe	Kristen Pr	1	1	0	0	2
2	DT	18	S1 Kepe	Kristen Pr	1	0	1	0	2
3	M	18	S1 Kepe	Kristen Pr	1	1	1	0	3
4	R	18	S1 Kepe	Katolik	1	1	1	0	3
5	J	19	S1 Kepe	Kristen Pr	0	1	1	1	3
6	D	19	S1 Kepe	Kristen Pr	1	1	1	1	4
7	S	19	S1 Kepe	Katolik	0	1	1	1	3
8	N	20	S1 Kepe	Kristen Pr	0	1	0	0	1
9	B	19	S1 Kepe	Katolik	1	1	1	1	4
10	S	19	S1 Kepe	Katolik	0	1	0	0	1
11	K. Sin	19	S1 Kepe	Kristen Pr	1	0	1	0	2
12	Y	19	S1 Kepe	Katolik	1	0	1	0	2
13	R	17	S1 Kepe	Kristen Pr	1	1	1	0	3
14	R	18	S1 Kepe	Kristen Pr	1	1	1	1	4
15	cls	18	S1 Kepe	Kristen Pr	0	1	0	0	1
16	k	20	S1 Kepe	Kristen Pr	1	1	1	0	3
17	R. N	19	S1 Kepe	Kristen Pr	1	0	0	0	1
18	W	19	S1 Kepe	Kristen Pr	1	1	1	0	3
19	M	18	S1 Kepe	Katolik	1	0	0	0	1
20	M	19	S1 Kepe	Kristen Pr	1	1	1	1	4
21	r	18	S1 Kepe	Kristen Pr	1	0	1	1	3
22	T	20	S1 Kepe	Katolik	1	1	1	0	3
23	K	17	S1 Kepe	Katolik	0	0	0	0	0
24	E	21	S1 Kepe	Kristen Pr	1	1	1	0	3
25	F	19	S1 Kepe	Katolik	1	1	1	1	4
26	V	18	S1 Kepe	Kristen Pr	1	1	0	1	3
27	M	18	S1 Kepe	Kristen Pr	1	1	1	1	4
28	p	19	S1 Kepe	Kristen Pr	0	0	0	0	0
29	A	18	S1 Kepe	Kristen Pr	1	0	1	1	3
30	A	18	S1 Kepe	Kristen Pr	1	0	0	0	1
31	E	19	S1 Kepe	Kristen Pr	1	0	0	0	1
32	N	18	S1 Kepe	Kristen Pr	0	0	0	0	0
33	J	19	S1 Kepe	Kristen Pr	1	1	0	0	2
34	F	18	S1 Kepe	Katolik	1	1	1	0	3
35	M	18	S1 Kepe	Katolik	0	1	0	0	1
36	E	18	S1 Kepe	Kristen Pr	0	1	0	1	2
37	S	18	S1 Kepe	Katolik	0	0	0	0	0
38	S	19	S1 Kepe	Kristen Pr	1	1	1	1	4
39	C	18	S1 Kepe	Katolik	1	1	1	0	3
40	M	18	S1 Kepe	Kristen Pr	0	1	1	1	3
41	A	19	S1 Kepe	Kristen Pr	1	1	1	0	3

**Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan**

42	D	19	S1	Keper	Kristen	P	1	1	1	1	4
43	S	18	S1	Keper	Kristen	P	0	0	0	0	0
44	i	18	S1	Keper	Kristen	P	1	1	1	1	4
45	L	18	S1	Keper	Katolik		1	1	0	1	3
46	G	18	S1	Keper	Katolik		1	1	1	1	4
47	p	20	S1	Keper	Kristen	P	1	0	0	0	1
48	Nn.E	17	S1	Keper	Kristen	P	1	1	1	0	3
49	J	19	S1	Keper	Katolik		0	1	1	1	3
50	S	18	S1	Keper	Katolik		1	0	0	0	1
51	F	19	S1	Keper	Kristen	P	1	1	1	1	4
52	E	20	S1	Keper	Kristen	P	1	1	1	0	3
53	W	18	S1	Keper	Katolik		1	0	0	0	1
54	R	18	S1	Keper	Kristen	P	0	0	0	0	0
55	DT	18	S1	Keper	Kristen	P	1	1	1	0	3
56	C	18	S1	Keper	Kristen	P	1	1	1	0	3
57	s	18	S1	Keper	Kristen	P	0	0	0	0	0
58	A	19	S1	Keper	Kristen	P	1	0	0	0	1
59	J	18	S1	Keper	Kristen	P	1	1	0	0	2
60	S	21	S1	Keper	Kristen	P	1	1	0	1	3
61	R. N	19	S1	Keper	Katolik		1	1	1	0	3
62	L	18	S1	Keper	Kristen	P	0	0	0	0	0
63	M	18	S1	Keper	Katolik		1	1	1	0	3
64	S	20	S1	Keper	Kristen	P	1	1	1	1	4
65	M	19	S1	Keper	Kristen	P	1	1	0	0	2
66	Yn	21	S1	Keper	Kristen	P	1	1	1	0	3
67	W	20	S1	Keper	Kristen	P	1	1	0	0	2
68	I	19	S1	Keper	Kristen	P	1	1	0	0	2
69	PFAS	19	S1	Keper	Kristen	P	1	0	1	1	3
70	F	19	S1	Keper	Kristen	P	1	1	1	0	3
71	J	20	S1	Keper	Kristen	P	0	0	0	0	0
72	E	21	S1	Keper	Kristen	P	1	0	0	0	1
73	N	19	S1	Keper	Katolik		1	1	0	0	2
74	FH	20	S1	Keper	Kristen	P	0	0	0	0	0
75	AN	20	S1	Keper	Katolik		1	0	1	1	3
76	CR	19	S1	Keper	Kristen	P	1	1	1	0	3
77	M	20	S1	Keper	Kristen	P	1	1	1	0	3



**HASIL OUTPUT SPSS HUBUNGAN KONSUMSI FAST FOOD DAN STRES DENGAN SIKLUS MENSTRUASI MAHASISWA ASRAMA ST. AGNES SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH MEDAN TAHUN 2025**

**Umur**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	17-19	62	80.5	80.5	80.5
	20-21	15	19.5	19.5	100.0
	Total	77	100.0	100.0	

**Agama**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Katolik	22	28.6	28.6	28.6
	Kristen	54	70.1	70.1	98.7
	Islam	1	1.3	1.3	100.0
	Total	77	100.0	100.0	

**Kategori\_Fast\_Food**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sering	40	51.9	51.9	51.9
	Jarang	37	48.1	48.1	100.0
	Total	77	100.0	100.0	

**Kategori\_Stres**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Normal	14	18.2	18.2	18.2
	Stres Ringan	14	18.2	18.2	36.4
	Stres Berat	49	63.6	63.6	100.0
	Total	77	100.0	100.0	

**Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan**

<b>Kategori_Siklus_Menstruasi</b>					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Teratur	43	55.8	55.8	55.8
	Teratur	34	44.2	44.2	100.0
	Total	77	100.0	100.0	

**Statistics****Total Konsumsi Fast Food**

N	Valid	77
	Missing	0
Mean		34.40
Std. Error of Mean		1.145
Median		34.00
Mode		38
Std. Deviation		10.050
Variance		101.007
Skewness		1.520
Std. Error of Skewness		.274
Kurtosis		5.379
Std. Error of Kurtosis		.541
Range		63
Minimum		19
Maximum		82
Sum		2649

**Pertanyaan Fast Food 1**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak pernah	5	6.5	6.5	6.5
	1 kali sebulan	16	20.8	20.8	27.3
	1-2 kali/minggu	16	20.8	20.8	48.1
	3-6 kali/minggu	37	48.1	48.1	96.1

**Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan**

1 kali/hari	2	2.6	2.6	98.7
≥2 kali/hari	1	1.3	1.3	100.0
Total	77	100.0	100.0	

**Pertanyaan Fast Food 2**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak pernah	35	45.5	45.5	45.5
	1 kali sebulan	30	39.0	39.0	84.4
	1-2 kali/minggu	10	13.0	13.0	97.4
	3-6 kali/minggu	1	1.3	1.3	98.7
	1 kali/hari	1	1.3	1.3	100.0
	Total	77	100.0	100.0	

**Pertanyaan Fast Food 3**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak pernah	39	50.6	50.6	50.6
	1 kali sebulan	29	37.7	37.7	88.3
	1-2 kali/minggu	7	9.1	9.1	97.4
	3-6 kali/minggu	1	1.3	1.3	98.7
	1 kali/hari	1	1.3	1.3	100.0
	Total	77	100.0	100.0	

**Pertanyaan Fast Food 4**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak pernah	19	24.7	24.7	24.7
	1 kali sebulan	31	40.3	40.3	64.9
	1-2 kali/minggu	18	23.4	23.4	88.3
	3-6 kali/minggu	6	7.8	7.8	96.1
	1 kali/hari	3	3.9	3.9	100.0
	Total	77	100.0	100.0	

**Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan****Pertanyaan Fast Food 5**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak pernah	41	53.2	53.2	53.2
	1 kali sebulan	22	28.6	28.6	81.8
	1-2 kali/minggu	11	14.3	14.3	96.1
	3-6 kali/minggu	2	2.6	2.6	98.7
	1 kali/hari	1	1.3	1.3	100.0
	Total	77	100.0	100.0	

**Pertanyaan Fast Food 6**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak pernah	37	48.1	48.1	48.1
	1 kali sebulan	27	35.1	35.1	83.1
	1-2 kali/minggu	11	14.3	14.3	97.4
	3-6 kali/minggu	1	1.3	1.3	98.7
	1 kali/hari	1	1.3	1.3	100.0
	Total	77	100.0	100.0	

**Pertanyaan Fast Food 7**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak pernah	17	22.1	22.1	22.1
	1 kali sebulan	24	31.2	31.2	53.2
	1-2 kali/minggu	32	41.6	41.6	94.8
	3-6 kali/minggu	2	2.6	2.6	97.4
	1 kali/hari	1	1.3	1.3	98.7
	≥2 kali/hari	1	1.3	1.3	100.0
	Total	77	100.0	100.0	

**Pertanyaan Fast Food 8**

**Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak pernah	31	40.3	40.3	40.3
	1 kali sebulan	31	40.3	40.3	80.5
	1-2 kali/minggu	14	18.2	18.2	98.7
	1 kali/hari	1	1.3	1.3	100.0
	Total	77	100.0	100.0	

**Pertanyaan Fast Food 9**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak pernah	32	41.6	41.6	41.6
	1 kali sebulan	30	39.0	39.0	80.5
	1-2 kali/minggu	13	16.9	16.9	97.4
	3-6 kali/minggu	1	1.3	1.3	98.7
	1 kali/hari	1	1.3	1.3	100.0
Total		77	100.0	100.0	

**Pertanyaan Fast Food 10**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak pernah	33	42.9	42.9	42.9
	1 kali sebulan	31	40.3	40.3	83.1
	1-2 kali/minggu	11	14.3	14.3	97.4
	3-6 kali/minggu	1	1.3	1.3	98.7
	≥2 kali/hari	1	1.3	1.3	100.0
Total		77	100.0	100.0	

**Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan****Pertanyaan Fast Food 11**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak pernah	6	7.8	7.8	7.8
	1 kali sebulan	41	53.2	53.2	61.0
	1-2 kali/minggu	24	31.2	31.2	92.2
	3-6 kali/minggu	3	3.9	3.9	96.1
	1 kali/hari	1	1.3	1.3	97.4
	$\geq 2$ kali/hari	2	2.6	2.6	100.0
Total		77	100.0	100.0	

**Pertanyaan Fast Food 12**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak pernah	12	15.6	15.6	15.6
	1 kali sebulan	28	36.4	36.4	51.9
	1-2 kali/minggu	32	41.6	41.6	93.5
	3-6 kali/minggu	2	2.6	2.6	96.1
	1 kali/hari	2	2.6	2.6	98.7
	$\geq 2$ kali/hari	1	1.3	1.3	100.0
Total		77	100.0	100.0	

**Pertanyaan Fast Food 13**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak pernah	26	33.8	33.8	33.8
	1 kali sebulan	29	37.7	37.7	71.4
	1-2 kali/minggu	18	23.4	23.4	94.8
	3-6 kali/minggu	2	2.6	2.6	97.4
	$\geq 2$ kali/hari	2	2.6	2.6	100.0
	Total	77	100.0	100.0	

**Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan**

<b>Pertanyaan Fast Food 15</b>					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1 kali sebulan	3	3.9	3.9	3.9
	1-2 kali/minggu	17	22.1	22.1	26.0
	3-6 kali/minggu	40	51.9	51.9	77.9
	1 kali/hari	16	20.8	20.8	98.7
	≥2 kali/hari	1	1.3	1.3	100.0
	Total	77	100.0	100.0	

<b>FastFood1 * SiklusMenstruasi1 Crosstabulation</b>					
		SiklusMenstruasi1			
		Tidak Teratur	Teratur	Total	
FastFood1	Sering	Count	31	9	40
		Expected Count	22.3	17.7	40.0
		% within FastFood1	77.5%	22.5%	100.0%
		% within SiklusMenstruasi1	72.1%	26.5%	51.9%
		% of Total	40.3%	11.7%	51.9%
	Jarang	Count	12	25	37
		Expected Count	20.7	16.3	37.0
		% within FastFood1	32.4%	67.6%	100.0%
		% within SiklusMenstruasi1	27.9%	73.5%	48.1%
		% of Total	15.6%	32.5%	48.1%
Total		Count	43	34	77
		Expected Count	43.0	34.0	77.0
		% within FastFood1	55.8%	44.2%	100.0%
		% within SiklusMenstruasi1	100.0%	100.0%	100.0%
		% of Total	55.8%	44.2%	100.0%



Chi-Square Tests		df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
	Value				
Pearson Chi-Square	15.832 <sup>a</sup>	1	.000		
Continuity Correction <sup>b</sup>	14.057	1	.000		
Likelihood Ratio	16.411	1	.000		
Fisher's Exact Test				.000	.000
Linear-by-Linear Association	15.626	1	.000		
N of Valid Cases	77				

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 16,34.

b. Computed only for a 2x2 table

Risk Estimate			
95% Confidence Interval			
	Value	Lower	Upper
Odds Ratio for FastFood1 (Sering / Jarang)	7.176	2.608	19.745
For cohort SiklusMenstruasi1 = Tidak Teratur	2.390	1.458	3.917
For cohort SiklusMenstruasi1 = Teratur	.333	.180	.617
N of Valid Cases	77		

Mantel-Haenszel Common Odds Ratio Estimate			
Estimate			7.176
ln(Estimate)			1.971
Standard Error of ln(Estimate)			.516
Asymptotic Significance (2-sided)			.000
Asymptotic 95% Confidence Interval	Common Odds Ratio	Lower Bound	2.608
		Upper Bound	19.745
	ln(Common Odds Ratio)	Lower Bound	.959
		Upper Bound	2.983

The Mantel-Haenszel common odds ratio estimate is asymptotically normally distributed under the common odds ratio of 1,000 assumption. So is the natural log of the estimate.

**Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan**

			Stres1 * SiklusMenstruasi1 Crosstabulation		
		SiklusMenstruasi1			
		Tidak teratur	Teratur	Total	
Stres1	Normal	Count	6	8	14
		Expected Count	7.8	6.2	14.0
		% within Stres1	42.9%	57.1%	100.0%
		% within SiklusMenstruasi1	14.0%	23.5%	18.2%
		% of Total	7.8%	10.4%	18.2%
	Stres Ringan	Count	3	11	14
		Expected Count	7.8	6.2	14.0
		% within Stres1	21.4%	78.6%	100.0%
		% within SiklusMenstruasi1	7.0%	32.4%	18.2%
		% of Total	3.9%	14.3%	18.2%
	Stres Berat	Count	34	15	49
		Expected Count	27.4	21.6	49.0
		% within Stres1	69.4%	30.6%	100.0%
		% within SiklusMenstruasi1	79.1%	44.1%	63.6%
		% of Total	44.2%	19.5%	63.6%
	Total	Count	43	34	77
		Expected Count	43.0	34.0	77.0
		% within Stres1	55.8%	44.2%	100.0%
		% within SiklusMenstruasi1	100.0%	100.0%	100.0%
		% of Total	55.8%	44.2%	100.0%

**Chi-Square Tests**

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	11.327 <sup>a</sup>	2	.003
Likelihood Ratio	11.656	2	.003
Linear-by-Linear Association	6.076	1	.014
N of Valid Cases	77		

a. 0 cells (0.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 6.18.



Model	Coefficients <sup>a</sup>			Collinearity Statistics			
	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients Beta	t	Sig.	Tolerance	VIF
	B	Std. Error					
1 (Constant)	1.148	.246		4.662	.000		
Konsumsi_Fast_Food	.412	.102	.414	4.024	.000	.963	1.039
Stres	-.129	.065	-.203	-1.968	.053	.963	1.039

a. Dependent Variable: Kategori\_Siklus\_Menstruasi

Model	ANOVA <sup>a</sup>					
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	
1	Regression	4.654	2	2.327	12.015	.000 <sup>b</sup>
	Residual	14.333	74	.194		
	Total	18.987	76			

a. Dependent Variable: Kategori\_Siklus\_Menstruasi

b. Predictors: (Constant), Kategori\_Stres, Kategori\_Fast\_Food

STIKES SANTA ELISABETH, M

**PENGAJUAN JUDUL****SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes)  
SANTA ELISABETH MEDAN**

JL. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata, Kec. Medan Selayang  
Telp. 061-8214020, Fax. 061-8225509 Medan - 20131

E-mail: stikes\_elisabeth@yahoo.co.id Website: www.stikeselisabethmedan.ac.id

**PENGAJUAN JUDUL PROPOSAL**

JUDUL PROPOSAL : Hubungan kebiasaan konsumsi Makanan Fast Food dan  
Stres dengan Gangguan Siklus Menstruasi Mahasiswa  
Akademik STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2025

Nama Mahasiswa : Love Is Talenta Zebua

NIM : 112021007

Program Studi : S1 Gizi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

Medan, 01 - 03 - 2025

Menyetujui,  
Ketua Program Studi S1 Gizi

(Nagoklan Simbolon, SST., M.Kes)

Mahasiswa

(Love Is Talenta Zebua)



## Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

### SURAT PERMOHONAN PENGAMBILAN DATA AWAL



### SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH MEDAN

Jl. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata, Kec. Medan Selayang  
Telp. 061-8214020, Fax. 061-8225509, Whatsapp : 0813 7678 2565 Medan - 20131  
E-mail: stikes\_elisabeth@yahoo.co.id Website: www.stikeselisabethmedan.ac.id

Medan, 03 Maret 2025

Nomor : 391/STIKes/Asrama-Penelitian/III/2025

Lamp. :-

Hal : Permohonan Izin Pengambilan Data Awal Penelitian

Kepada Yth.:  
Koordinator Asrama  
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan  
Santa Elisabeth Medan  
di-  
Tempat.

Dengan hormat,

Sehubungan dengan penyelesaian studi pada Prodi SI Gizi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan, melalui surat ini kami mohon kesedian Suster untuk memberikan izin pengambilan data awal penelitian bagi mahasiswa tersebut. Adapun nama mahasiswa dan judul proposal, yaitu:

NO	NAMA	NIM	JUDUL PROPOSAL
1	Love Is Talenta Zebua	112021007	Hubungan Konsumsi Makanan Fast Food dan Stress dengan Gangguan Siklus Menstruasi Mahasiswa Asrama Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025

Demikian hal ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terimakasih.

Hormat Kami,  
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan  
Santa Elisabeth Medan  
  
Mestrina Br Karo, M.Kep., DNSc  
Ketua

Tembusan:  
1. Mahasiswa yang bersangkutan  
2. Arsip



## Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

### IZIN PENGAMBILAN DATA AWAL

#### ASRAMA SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH MEDAN

Jl. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata Kec. Medan Selayang  
Tep. 061 – 8224223 Medan 20131

Medan, 14 Maret 2025

Hal : Surat Balasan Permohonan Izin Pengambilan Data Awal

Kepada Yth :

Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

Mestiana Br Karo, M.Kep., DNSc

di

Tempat

Dengan Hormat,

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Sr. Ludovika Sihombing, FSE

Jabatan : Koordinator Asrama

Memberitahukan bahwa mahasiswa atas nama :

Nama : Love Is Talenta Zebua

Nim : 112021007

Prodi : S1 Gizi

Telah kami setujui untuk mengadakan pengambilan data awal dengan judul Hubungan Konsumsi Makanan *Fast Food* dan Stres dengan Gangguan Siklus Menstruasi Mahasiswa Asrama Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025.

Demikian surat balasan ini kami sampaikan, dan kerja samanya kami ucapan terimakasih.

Hormat kami,

Asrama Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan

Santa Elisabeth Medan

Sr. Ludovika Sihombing, FSE

Koordinator Asrama

Tembusan :

1. Mahasiswa yang bersangkutan
2. Arsip



## Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

### SURAT ETIK PENELITIAN



#### STIKes SANTA ELISABETH MEDAN KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN

JL. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata, Kec. Medan Selayang  
Telp. 061-8214020, Fax. 061-8225509 Medan - 20131

E-mail: stikes\_elisabeth@yahoo.co.id Website: www.stikeselisabethmedan.ac.id

KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN  
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH MEDAN

KETERANGAN LAYAK ETIK  
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION  
"ETHICAL EXEMPTION"  
No. 077/KEPK-SE/PE-DT/V/2025

Protokol penelitian yang diusulkan oleh:  
*The research protocol proposed by*

Peneliti Utama : Love Is Talenta Zebua  
*Principal In Investigator*

Nama Institusi : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan  
*Name of the Institution*

Dengan Judul:  
*Title*

**"Hubungan Konsumsi Fast Food Dan Stres Dengan Siklus Menstruasi Mahasiswa  
Asrama St. Agnes Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025"**

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah,  
3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksplorasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy,  
dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti  
yang ditunjukkanolehterpenuhnyaindicatorsetiapstandar.

*Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social  
Values, 2)Scientific Values,Equitable Assessment and Benefits, 4)Risks, 5)Persuasion/Exploitation,  
6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines.  
This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.*

Pernyataan Layak Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 15 Mei 2025 sampai dengan tanggal  
15 Mei 2026.  
*This declaration of ethics applies during the period May 15, 2025 until May 15, 2026.*



Mestiana Dr. Kartika, M.Kep. DNSc.



## Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

### SURAT PERMOHONAN PENELITIAN



### SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH MEDAN

Jl. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata, Kec. Medan Selayang  
Telp. 061-8214020, Fax. 061-8225509, Whatsapp : 0813 7678 2565 Medan - 20131  
E-mail: stikes\_elisabeth@yahoo.co.id Website: www.stikeselisabethmedan.ac.id

Medan, 15 Mei 2025

Nomor : 658/STIKes/Asrama-Penelitian/V/2025

Lamp. :-

Hal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada Yth.:  
Koordinator Asrama  
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan  
Santa Elisabeth Medan  
di-  
Tempat.

Dengan hormat,

Sehubungan dengan penyelesaian studi pada Prodi SI Gizi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan, melalui surat ini kami mohon kesediaan Suster untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa tersebut di bawah ini, yaitu:

No	Nama	NIM	Judul
1	Love Is Talenta Zebua	112021007	Hubungan Konsumsi Fast Food Dan Stres Dengan Siklus Menstruasi Mahasiswa Asrama St. Agnes Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025

Demikian hal ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terimakasih.

Hormat kami,  
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan  
Santa Elisabeth Medan



Mestiana Br Karo, M.Kep., DNSc  
Ketua

Tembusan:

1. Mahasiswa yang bersangkutan
2. Arsip



## Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

### SURAT IZIN PENELITIAN

#### ASRAMA SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH MEDAN Jl. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata Kec. Medan Selayang Tep. 061 – 8224223 Medan 20131

Medan, 20 Mei 2025

Hal : Surat Balasan Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth :  
Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan  
Mestiana Br Karo, M.Kep., DNSc  
di  
Tempat

Dengan Hormat,

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Sr. Ludovika Sihombing, FSE  
Jabatan : Koordinator Asrama

Memberitahukan bahwa mahasiswa atas nama:

Nama : Love Is Talenta Zebua  
Nim : 112021007  
Prodi : S1 Gizi

Telah kami setujui untuk melakukan penelitian dengan judul Hubungan Konsumsi *Fast Food* dan Stres dengan Siklus Menstruasi Mahasiswa Asrama St. Agnes Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025.

Demikian surat balasan ini kami sampaikan, dan kerja samanya kami ucapkan terimakasih.

Hormat kami,  
Asrama Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan  
Santa Elisabeth Medan

Sr. Ludovika Sihombing, FSE  
Koordinator Asrama

Tembusan :

1. Mahasiswa yang bersangkutan
2. Arsip



## Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

### SURAT SELESAI IZIN PENELITIAN

#### ASRAMA SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH MEDAN

Jl. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata Kec. Medan Selayang  
Tep. 061 – 8224223 Medan 20131

#### SURAT IZIN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini koordinator Asrama Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan menerangkan bahwa:

No	Nama	Nim	Program Studi
1.	Love Is Talenta Zebua	112021007	S1 Gizi

Mahasiswa Program Studi S1 Gizi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan, telah melaksanakan penelitian pada tanggal 19 s.d 24 Mei 2025 di Asrama St. Agnes dengan judul "**Hubungan Konsumsi Fast Food dan Stres dengan Siklus Menstruasi Mahasiswa Asrama St. Agnes Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025**".

Demikianlah surat keterangan ini di perbuat untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Hormat kami,  
Asrama Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan  
Santa Elisabeth Medan

  
Sr. Ludovika Sihombing, FSE  
Koordinator Asrama



## LEMBAR KONSUL

Buku Bimbingan Proposal dan Skripsi Prodi Gizi STIKes Santa Elisabeth Medan



## PROPOSAL

Nama Mahasiswa : Love Is Talenta zebua  
NIM : 112021007  
Judul : Hubungan konsumsi Fast Food dan stres dengan siklus Menstruasi Mahasiswa Asrama St. Agnes Sekolah Tinggi Ilmu kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025  
Nama Pembimbing I : Hetty Gustina Simamora, S.K.M., M.Kes  
Nama Pembimbing II : Sr. Immaculata, FSE (Elfrida Sianturi, S.G2, M.G2)

NO	HARI/ TANGGAL	PEMBIMBING	PEMBAHASAN	PARAF	
				PEMB I	PEMB II
1.	Selasa / 25 - 02 - 2025	Hetty Gustina Simamora, S.K.M., M.Kes	Pengajuan Judul		
2.	Jumat / 28 - 02 - 2025	Sr. Immaculata, FSE (Elfrida Sianturi, S.G2, M.G2)	Pengajuan Judul		
3.	Senin / 03 - 03 - 2025	Hetty Gustina Simamora, S.K.M., M.Kes	Pengajuan pengembangan judul dan karusel BAB I → Acc Judul		

1



## Buku Bimbingan Proposal dan Skripsi Prodi Gizi STIKes Santa Elisabeth Medan



NO	HARI/ TANGGAL	PEMBIMBING	PEMBAHASAN	PARAF	
				PEMB I	PEMB II
4.	Sabtu / 03 - 03 - 2025	Sr. Immaculata, fse (Elfida Sianturi, S.Gi M.Gz)	Pengajuan pengantikan judul → ACC Judul		✓
5.	Jumat / 07 - 03 - 2025	Sr. Immaculata, fse (Elfida Sianturi, S.Gi M.Gz)	- Bab 1 dibuat lebih singkat - Menggunakan spasi dalam kalimat		✓
6	Rabu / 12 - 03 - 2025	Hetty Gustina Simamora, S.K.M, M.kes	- Melakukan Survey awal dan hasilnya dibuat di BAB 1 - Spasi diberikan sesuai standar	✓	
7	Jumat / 14 - 03 - 2025	Hetty Gustina Simamora, S.K.M, M.kes	- Mengambilkan manfaat praktis bagi responden, tempat lokasi penelitian. - spasi diberikan sesuai standart - Mewaribukkan katagori skor sama sekali tidak. Setelah mendeklarkan standar meanya	Meh	
8	Sabtu / 15 - 03 - 2025	Sr. Immaculata, fse (Elfida Sianturi, S.Gi M.Gz)	- Perbaiki penulisan/kata Penghubung - Membuat SPSS kecenderungan data Survey awal		✓
9.	Rabu / 19 - 03 - 2025	Hetty Gustina Simamora, S.K.M, M.kes	- Mencari referensi yang menggunakan dapatiannya/penelitian skor variabel konsumsi fast food	✓	



## Buku Bimbingan Proposal dan Skripsi Prodi Gizi STIKes Santa Elisabeth Medan

NO	HARI/ TANGGAL	PEMBIMBING	PEMBAHASAN	PARAF	
				PEMB I	PEMB II
10	Jumat / 21/03/2025	Hetty Gustina Simanov, S.K.M., M.Kes	ACC		
11	Jumat / 21/03/2025	Sr. Immaculita, BSE, (Efrida Sianturi, S.Gz, M.Gz)	ACC		



Buku Revisi Proposal dan Skripsi Prodi Gizi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan



**LEMBAR KONSULTASI REVISIAN PROPOSAL PENELITIAN PRODI  
SARJANA GIZI SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA  
ELISABETH MEDAN**

Nama Mahasiswa :Love Is Talenta Zebua  
NIM :112021007  
Judul :Hubungan Konsumsi *Fast Food* dan Stres dengan Siklus Menstruasi Mahasiswa Asrama St. Agnes Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025  
Nama Pengaji I : Hetty Gustina Simamora, SKM., M.Kes  
Nama Pengaji II : Elfrida Sianturi, S.Gz., M.Gz  
Nama Pengaji III : Marida Marbun, S.Gz., MKM

NO	HARI/ TANGGAL	PENGUJI	PEMBAHASAN	PARAF		
				PENGUJI I	PENGUJI II	PENGUJI III
1.	Sabtu / 05 April 2025	Marida Marbun S.Gz., MKM	- Perhatikan kembali isi yang digunakan di bikariat - kriteria eksklusif Perhatikan kembali			<i>Abd</i>
2.	Selasa / 08 April 2025	Marida Marbun S.Gz., MKM	- ACC turnitin Proses			<i>Abd</i>

**Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan**

Buku Revisi Proposal dan Skripsi Prodi Gizi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

NO	HARI/ TANGGAL	PENGUJI	PEMBAHASAN	PARAF		
				PENGUJI I	PENGUJI II	PENGUJI III
3.	Sabtu / 05 April 2025	Elfrida Sianturi, S.Gz., M.Gz	-Perbaikan judul, cukup 4 baris -Tinjauan pustaka, sumber buku			
4.	Senin / 28 - April 2025	Elfrida Sianturi, S.Gz., M.Gz	-Acc turnitin proposal			
5.	Sabtu / 05 April 2025	Hetty Gustina Simamora., SKM., M.kes	-Perbaiki penulisan. - Perhatikan daftar pustaka			
6.	Senin/07 April 2025	Hetty Gustina Simamora., SKM, M. kes	-Acc turnitin			

SIV



Buku Revisi Proposal dan Skripsi Prodi Gizi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

**SKRIPSI**

Nama Mahasiswa : Love Is Tallenta Zebura  
NIM : 112021007  
Judul : Hubungan konsumsi Fast Food dan Stres dengan siklus Menstruasi Mahasiswa Asthma St. Agnes Sekolah Tinggi Ilmu kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025  
Nama Penguji I : Hetty Gustina Simamora, SKM, M.Kes  
Nama Penguji II : Elfrida Sianturi, S.Gz, M.Gz  
Nama Penguji III : Marida Marbun, S.Gz, M.KM

NO	HARI/ TANGGAL	PENGUJI	PEMBAHASAN	PARAF		
				PENGUJI I	PENGUJI II	PENGUJI III
1.	Sabtu/14 Juni 2025 08.00 wib	Hetty Gustina Simamora, SKM, M. Kes	-Menambahkan pengantar/narasi sebelum tabel Hasil penelitian	(NG)		
2.	Sabtu/14 Juni 2025 13.00 wib	Hetty Gustina Simamora, SKM, M. Kes	-Menambahkan hasil jenis fast food yg sering dikonsumsi -Menambahkan hasil jenis fast food yang frekuensi sering dikonsumsi	(NG)		:



Buku Revisi Proposal dan Skripsi Prodi Gizi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan



3.	Senin / 16 Juni 2025 08.00 wib	Hetty Gustina Simamora, SKM, M. kes	- Tambahkan jurnal pendukung di pembahasan	(RM)		
----	--------------------------------------	---	--	------	--	--

NO	HARI/ TANGGAL	PENGUJI	PEMBAHASAN	PARAF		
				PENGUJI I	PENGUJI II	PENGUJI III
4.	Selasa / 16 Juni 2025 08.00 wib	Hetty Gustina Simamora, SKM, M. kes	- Di hasil penelitian narasinga yang majoritas dan minoritasnya sama dibual	(RM)		
5.	Selasa / 17 Juni 2025 08.00 wib	Hetty Gustina Simamora, SKM, M. kes	- Perbaiki kalimat asumsi pribadi	(RM)		
6.	Selasa / 17 Juni 2025 08.00 wib	Hetty Gustina Simamora, SKM, M. kes	- Perbaiki penulisan spasi dan typo	(RM)		
7.	Rabu / 18 Juni 2025 08.00 wib	Hetty Gustina Simamora, SKM, M. kes	- Buat saran dibab 6 kalimat kalimat perintah	(RM)		



## Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

Buku Revisi Proposal dan Skripsi Prodi Gizi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan



8.	Rabu /10 Juni 2025 13.00 wIB	Hetty Gustina Simamora, SKM, M. Kes	Acc untuk seminar hasil	<i>(Signature)</i>		
9.	Sabtu /14 Juni 2025 08.00 wIB	Sr. Immaculata, FSE (Elfida Sianturi, S.Gz, M.Gz)	- Perbaiki spasi penulisan - Hapus kalimat yg tidak pas - Tuliskan sejith/ perbandingan pada kemunculan fast food		<i>(Signature)</i>	

NO	HARI/ TANGGAL	PENGUJI	PEMBAHASAN	PARAF		
				PENGUJI I	PENGUJI II	PENGUJI III
10.	Sabtu /14 Juni 2025 13.00 wIB	Sr. Immaculata, FSE (Elfida Sianturi, S.Gz, M.Gz)	- Pembahasan hasil penelitian dibuat berdasarkan analisis uji apa dan p-value - Jelaskan btr macam jenis fast food yg sering dikonsumsi dan apa dampaknya		<i>(Signature)</i>	
11.	Senin /16 Juni 2025 08.00 wIB	Sr. Immaculata, FSE (Elfida Sianturi, S.Gz, M.Gz)	- Perbaiki kalimat pendukung hasil penelitian dan dibuat rangrang dan hasil dan kesimpulannya - Perbaiki kalimat awal perhatikan spok		<i>(Signature)</i>	
12.	Senin /16 Juni 2025 13.00 wIB	Sr. Immaculata, FSE (Elfida Sianturi, S.Gz, M.Gz)	- Buatkan menuret pribadi apa yg mempengaruhi keterkaitan makaroni cepat saji terhadap respon tubuh seiring dengan menstruasi terhambat		<i>(Signature)</i>	



Buku Revisi Proposal dan Skripsi Prodi Gizi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan



13.	Selasa / 17 Juni 2025 08.00 wib	Sr. Immaculata, FSE, (Elfrida Sianturi, S.Gz., M.Gz)	- kata-kata atau dipergabungan kalimat di pembahasan yang mengulang-ulang		1	
14.	Selasa / 17 Juni 2025 10.00 wib	Sr. Immaculata, FSE (Elfrida Sianturi, S.Gz., M.Gz)	- Buatkan kesimpulan hasil penelitianmu sesuai dengan pendapatmu		1	
15.	Rabu / 17 Juni 2025 13.00 wib	Sr. Immaculata, FSE (Elfrida Sianturi, S.Gz., M.Gz)	ACC untuk seminar hasil		1	

STIKES SANTA ELIS.

**Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan**Buku Revisi Proposal dan Skripsi Prodi Gizi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

NO	HARI/ TANGGAL	PENGUJI	PEMBAHASAN	PARAF		
				PENGUJI I	PENGUJI II	PENGUJI III
1	Jumat / 27 Juni 2025	Marida Marbum, S.Gz., Mkm	-Analisa data multivariat ditambahkan untuk uji statistik			
2	Sabtu / 28 Juni 2025	Marida Marbum S.Gz., Mkm	-Perhatikan penulisan kata-kata			
3	Senin / 30 Juni 2025	Marida Marbum S.Gz., Mkm	Acc			

STIKES SANTA ELIS.

**Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan**Buku Revisi Proposal dan Skripsi Prodi Gizi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

NO	HARI/ TANGGAL	PENGUJI	PEMBAHASAN	PARAF		
				PENGUJI I	PENGUJI II	PENGUJI III
4	Rabu 102 Juli 2025	Elfrida Sianturi, S.Gz., M.Gz	-Signifikansi multivariat diperhatikan -Pembahasan patofisiologi buat menurut asumsi tribadi			
5	Kamis 103 Juli 2025	Elfrida Sianturi, S.Gz., M.Gz	-Perhatikan kalimat, buat struktur spok			
6	Jumat 104 Juli 2025	Elfrida Sianturi, S.Gz., M.Gz	-ACC turnitin			

*STIKES SAI*



NO	HARI/ TANGGAL	PENGUJI	PEMBAHASAN	PARAF		
				PENGUJI I	PENGUJI II	PENGUJI III
7	Selasa/01 Juli 2025	Hetty Gustina Simamora, SKM, M.kes	-Buat pembahasan multivariat asumsi sendiri dan simpulkan hubungannya	<i>Gustina</i>		
8	Rabu/02 Juli 2025	Hetty Gustina Simamora, SKM, M.kes	-Masukkan di dalam kelemahan penelitian -Perbaikan penulisan -tambahkan kutipan	<i>Gustina</i>		
9	Kamis/03 Juli 2025	Hetty Gustina Simamora, SKM, M.kes	-Buatkan abstract lebih lengkap tambahkan jenis penelitian	<i>Gustina</i>		
10	Jumat/04 Juli 2025	Hetty Gustina. Simamora, SKM, M.kes	-Acc turnitin	<i>Gustina</i>		



Buku Revisi Proposal dan Skripsi Prodi Gizi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan



NO	HARI/ TANGGAL	PENGUJI	PEMBAHASAN	PARAF		
				PENGUJI I	PENGUJI II	PENGUJI III
11	Kamis/26 Juni 2025	Hetty Gustina Simamora, SKM, M.kes	Masukkkan dipembahasan dariisi patofisiologi stres, kognisi, fakt trod menyebarlu siulus menstruasi	<i>(Signature)</i>		
12	Jumat/27 Juni 2025	Hetty Gustina Simamora, SKM, M.kes	-Perbaikan pembahasan masih kurang jelas	<i>(Signature)</i>		
13	Sabtu/28 Juni 2025	Hetty Gustina Simamora, SKM, M.kes	-ubah teks -tambahkan tujuan dan analisa data untuk multivariat	<i>(Signature)</i>		
14	Senin/30 Juni 2025	Hetty Gustina Simamora, SKM, M.kes	-cari referensi buku yang mendukung uji multivariat	<i>(Signature)</i>		

Buku Revisi Proposal dan Skripsi Prodi Gizi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan



NO	HARI/ TANGGAL	PEMBIMBING	PEMBAHASAN	PARAF
1.	Senin/07 Juli 2025	Amendo Singga, S.Pd., M.Pd	Abstrack Bahasa Inggris	<i>(Signature)</i>

**DOKUMENTASI PENELETIAN****Pengambilan *Informed Consent***





Group WhatsApp Responden Penelitian Mahasiswa Asrama St. Agnes  
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan



## Responden Penelitian Asrama St.Agnes

Grup · 78 anggota



Chat audio



Tambah



Cari

### Tambah deskripsi grup

Dibuat oleh Anda, 21/05/25 17.04

Media, tautan, dan dok

1 >



Notifikasi

Semua



Visibilitas media



Enkripsi

Pesan dan panggilan terenkripsi  
secara end-to-end. Ketuk untuk info  
selengkapnya



## Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

Pembagian Kuesioner Melalui Google Form pada Mahasiswa Asrama St. Agnes Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

← Responden Penelitian As...

Responden, Responden T, +62 812...



<https://docs.google.com/forms/d/1OrYJ7jl...>

Selamat malam adik -adik maaf  
mengganggu waktunya kembali ya.  
Sebelumnya terimakasih sudah mengisi  
informed consent kakak. Selanjutnya mohon  
kesediaan adik-adik untuk mengisi kuesioner  
pada penelitian kakak. Kuesionernya ada 3  
di satu linknya ya, ada kuesioner konsumsi  
fast food, stres dan siklus mentruasi  
Sebelumnya saya ucapkan terimakasih 🙏

19.53 ✓/

Anda menyematkan pesan

[https://docs.google.com/forms/d/1OrYJ7jl00\\_V0ybgpU3UxUQab2-ZOoAPQRaMSn7\\_em30/edit?usp=drivesdk](https://docs.google.com/forms/d/1OrYJ7jl00_V0ybgpU3UxUQab2-ZOoAPQRaMSn7_em30/edit?usp=drivesdk)

20.07 ✓/

Anda menyematkan pesan

~ Krispina Ros... +62 852-7707-5824

KUESIONER  
HUBUNGAN  
KONSUMSI FAST  
FOOD DAN STRES  
DENGAN SIKLUS  
MENSTRUASI



Ketik pesan





## IZIN PENGGUNAAN KUESIONER

← Dwi Skripsi Stres... ☎ ☎ :

12 Maret 2025

⚠ Pesan dan panggilan terenkripsi secara end-to-end. Hanya orang di chat ini yang bisa membaca, mendengarkan, atau membagikannya. Pelajari selengkapnya.

Selamat malam kak  
Perkenalkan sebelumnya kak nama saya Lovis mahasiswa tingkat akhir kampus STIKes Santa Elisabeth Medan kak.  
Kak saya izin menggunakan skripsi kakak tentang Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di SMA Negeri 2 Kebumen.🙏

Saya juga tertarik ingin melanjutkan penelitian kakak di tempat kami kak, untuk itu kak mohon maaf sebelumnya, apa boleh saya minta instrumen penelitian kakak beserta nilai uji validitas dan reliabilitasnya kak 🙏

Terimakasih sebelumnya kak 🙏 19.00 ✓✓

Jumat

**Anda**  
Selamat pagi kak  
Mohon maaf sebelumnya kak izin menggunakan kuesioner skripsi kakak t...

Ya silakan 15.58

Baik terimakasih kak 🙏 18.24 ✓✓

Ketik pesan

**HASIL TURNITIN****PEMERIKSAAN TURNITIN****HUBUNGAN KONSUMSI FAST FOOD DAN STRES DENGAN  
SIKLUS MENSTRUASI MAHASISWA ASRAMA ST. AGNES SEKO...**

LILIS 11

**Document Details**Submission ID  
trn:oid::3117:474757025

52 Pages

Submission Date  
Jul 19, 2025, 1:19 PM GMT+7

6,743 Words

Download Date  
Jul 19, 2025, 1:30 PM GMT+7

44,045 Characters

File Name  
Turnitin Skripsi Love Is.docxFile Size  
2.2 MB

Page 1 of 61 - Cover Page

Submission ID trn:oid::3117:474757025



Page 2 of 61 - Integrity Overview

Submission ID trn:oid::3117:474757025

**17% Overall Similarity**

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

**Top Sources**

- |     |  |                                  |
|-----|--|----------------------------------|
| 10% |  | Internet sources                 |
| 6%  |  | Publications                     |
| 14% |  | Submitted works (Student Papers) |

**Integrity Flags**

0 Integrity Flags for Review

Our system's algorithms look deeply at a document for any inconsistencies that would set it apart from a normal submission. If we notice something strange, we flag it for you to review.

A Flag is not necessarily an indicator of a problem. However, we'd recommend you focus your attention there for further review.