

HUBUNGAN KONSUMSI *FAST FOOD*, KUALITAS TIDUR, DAN TINGKAT STRES DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI PROGRAM STUDI GIZI UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA

Syania Fitri

Abstrak

Masa remaja merupakan fase kritis dalam proses perkembangan kehidupan, termasuk proses perkembangan reproduksi pada remaja putri. Salah satu aspek penting dari kesehatan reproduksi pada remaja putri adalah siklus menstruasi. Remaja putri rentan mengalami gangguan pada siklus menstruasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara konsumsi fast food, kualitas tidur, dan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswa Program Studi Gizi UPN “Veteran” Jakarta. Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* dengan sampel yang dipilih secara acak berstrata (n=193). Data dikumpulkan melalui formulir SQ-FFQ, kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index*, dan kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS-10). Hasil uji bivariat dengan *chi-square* menunjukkan bahwa tidak ditemukan hubungan antara frekuensi konsumsi *fast food* dengan siklus menstruasi (p=0,780). Sedangkan asupan lemak (p=0,027; OR=2,6), kualitas tidur (p=0,009; OR=10,8), dan tingkat stres (p=0,000; OR=7,19) menunjukkan adanya hubungan dengan siklus menstruasi. Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan antara asupan lemak, kualitas tidur, dan tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. Sementara itu, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi *fast food* dan siklus menstruasi pada mahasiswa program studi gizi.

Kata Kunci: Siklus menstruasi, Konsumsi *fast food*, Kualitas tidur, Tingkat stres

**THE RELATIONSHIP BETWEEN FAST FOOD
CONSUMPTION, SLEEP QUALITY, AND STRESS LEVELS
WITH MENSTRUAL CYCLES AMONG NUTRITION
STUDENTS AT UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL
"VETERAN" JAKARTA**

Syania Fitri

Abstract

Adolescence is a critical phase in the process of life development, including reproductive development in adolescent girls. One important aspect of reproductive health in adolescent girls is the menstrual cycle. Adolescent girls are prone to menstrual cycle disorders. This study aims to determine the relationship between fast food consumption, sleep quality, and stress levels with the menstrual cycle in female students of the Nutrition Study Program at UPN "Veteran" Jakarta. This research is a cross-sectional design with stratified random sampling (n=193). Data were collected using the SQ-FFQ form, the Pittsburgh Sleep Quality Index questionnaire, and the Perceived Stress Scale-10 questionnaire. The results of bivariate tests with chi-square showed that there was no relationship between fast food consumption frequency and menstrual cycle (p=0.780). Meanwhile, fat intake (p=0.027; OR=2.6), sleep quality (p=0.009; OR=10.8), and stress levels (p=0.000; OR=7.19) showed a relationship with the menstrual cycle. This study concludes that there is a relationship between fat intake, sleep quality, and stress levels with the menstrual cycle in female students of the Nutrition Study Program at Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta. Meanwhile, there was no significant relationship between fast food consumption frequency and the menstrual cycle in female students of the nutrition study program.

Keywords: Menstruas cycle, Fast food consumption, Sleep Quality, Stress levels