



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

SKRIPSI

SYANIA FITRI

2010714043

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA**

2024



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

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Gizi**

SYANIA FITRI

2010714043

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2024**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Syania Fitri

NIM : 2010714043

Tanggal : 25 Juni 2024

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 25 Juni 2024

Yang Menyatakan,



(Syania Fitri)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Syania Fitri
NIM : 2010714043
Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan
Program Studi : Gizi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta Hak Bebas Royalti Non Ekklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: **"Hubungan Konsumsi Fast Food, Kualitas Tidur, dan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Program Studi Gizi Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta"**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan) dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 25 Juni 2024

Yang menyatakan,



(Syania Fitri)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Syania Fitri
NRP : 2010714043
Program Studi : Gizi Program Sarjana
Judul Skripsi : Hubungan Konsumsi Fast Food, Kualitas Tidur, dan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.



Dr.dr. Yessi Crosita Octaria, MIH
Ketua Penguji



Dr. Nur Intania Sofianita, S.IKom, MKM
Penguji I (Pembimbing)



Desmawati, SKp., M.Kep., Sp. Mat., PhD
Dekan.EIKES UPN "Veteran" Jakarta



Dr. Nur Intania Sofianita, S.IKom, MKM
Koordinator Program Studi Gizi Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 25-Juni-2024

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

KATA PENGANTAR

Puji Syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya berhasil menyelesaikan penulisan skripsi ini. Skripsi ini menjadi bagian tak terpisahkan dalam perjalanan saya meraih gelar Sarjana Gizi di Fakultas Ilmu Kesehatan UPN "Veteran" Jakarta. Saya menyadari penyusunan skripsi ini tidak akan menjadi mudah tanpa bantuan dan masukan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, saya ingin menyampaikan terima kasih kepada:

1. Dr. Nur Intania Sofianita, S.Ikom, MKM, selaku dosen pembimbing yang telah dengan sabar membimbing serta memberikan waktu dan tenaganya untuk membimbing saya dalam menyusun skripsi ini.
2. Keluarga saya yang memberikan dukungan material dan moral; khususnya ibu dan adik saya yang memberikan semangat dan doa setiap waktu, serta sepupu saya Hanan yang memberikan masukan berharga dalam penulisan skripsi ini.
3. Sepupu saya Hanan dan sahabat rasa dosen, Inayah yang telah meluangkan waktu untuk berdiskusi dan memberikan masukan yang berarti selama proses penulisan skripsi ini. Kemudian Tiara dan Oliv, *roommates* yang senantiasa bertukar pikiran dengan saya. Serta sahabat-sahabat saya Bila, Vina, Tyas, Dinda, Tasya, Fatimah, dan Heksa yang selalu memberikan motivasi selama perjalanan kuliah hingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.

Saya menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan karenanya saya sangat mengharapkan saran dan kritik yang bersifat konstruktif dari semua pihak. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi semua yang terlibat, baik penulis maupun pembaca. Semoga Allah SWT memberikan ridho-Nya pada setiap langkah dalam proses penyusunan skripsi ini.

Depok, 26 Desember 2023

Penulis

Syania Fitri

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR SINGKATAN	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	3
I.3 Tujuan Penelitian	4
I.4 Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
II. 1 Landasan Teori	7
II.2 Tabel Penelitian Terdahulu.....	34
II.3 Kerangka Teori	50
II.4 Kerangka Konsep.....	50
II.5 Hipotesis Penelitian	51
BAB III METODE PENELITIAN.....	52
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian.....	52
III.2 Desain Penelitian	52
III.3 Populasi dan Sampel Penelitian.....	52
III.4 Metode Pengumpulan Data.....	55
III.5 Etik Penelitian.....	58
III.6 Definisi Operasional	59
III.7 Pengolahan dan Analisis Data	63
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	65
IV.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	65
IV.2 Data Jumlah Responden	66
IV.3. Gambaran Karakteristik Responden	66
IV.4 Hasil Analisis Univariat.....	67
IV.5 Hasil Analisis Bivariat	71
IV.6 Tantangan Penelitian	79

BAB V PENUTUP.....	80
V.1 Kesimpulan.....	80
V.2 Saran	81
DAFTAR PUSTAKA	82
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Perbedaan Fase NREM dan REM.....	21
Tabel 2	Tabel Penelitian Terdahulu	34
Tabel 3	Proporsi Berdasarkan Jumlah Angkatan	54
Tabel 4	Definisi Operasional.....	59
Tabel 5	Jumlah Responden Penelitian.....	66
Tabel 6	Ringkasan Karakteristik Responden	67
Tabel 7	Rekapitulasi Hasil Analisis Univariat	68
Tabel 8	Distribusi Univariat Asupan Lemak.....	69
Tabel 9	Hubungan Frekuensi Konsumsi Fast Food Dengan Siklus Menstruasi	72
Tabel 10	Hubungan Asupan Lemak Dengan Siklus Menstruasi.....	74
Tabel 11	Hubungan Siklus Tidur Dengan Siklus Menstruasi	75
Tabel 12	Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi	77

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Siklus Menstruasi	11
Gambar 2	Teori Penelitian	50
Gambar 3	Kerangka Konsep	50
Gambar 4	Lokasi Penelitian	65

DAFTAR SINGKATAN

TSH	: <i>Thyroid Stimulating Hormone</i>
UPN	: <i>Universitas Pembangunan Nasional</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>
GDF9	: <i>Growth and Differentiation Factor-9</i>
BMP-15	: <i>Bone Morphogenetic Protein-15</i>
EGF	: <i>Epidermal Growth Factor</i>
TGF α	: <i>Transforming Growth Factor-α</i>
FSH	: <i>Follicle-stimulating hormone</i>
LH	: <i>Luteinizing hormone</i>
FGF9	: <i>Fibroblast Growth Factor-9</i>
VEGF	: <i>Vascular endothelial growth factor</i>
JF	: <i>Junk Food</i>
NREM:	<i>Non- rapid eye movement</i>
REM	: <i>Rapid eye movement</i>
PSQI	: <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
CNS	: <i>Central nervous system</i>
PNS	: <i>Peripheral nervous system</i>
ANS	: <i>Autonomic nervous system</i>
HPA	: <i>Hypothalamic-pituitary-adrenal</i>
CRH	: <i>Corticotrophin-releasing hormone</i>
ACTH	: <i>Adrenocorticotropic hormone</i>
VP	: <i>Vasopresin</i>
SQ-FFQ	: <i>Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire</i>
PSS-10	: <i>Perceived Stress Scale-10</i>
FIKES	: <i>Fakultas Ilmu Kesehatan</i>
AKG	: <i>Angka Kecukupan Gizi</i>
cAMP	: <i>Cyclic adonesine monophosphate</i>

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Izin Penelitian dan Pengambilan Data
Lampiran 2	Surat Persetujuan Etik
Lampiran 3	Lembar Monitoring Bimbingan
Lampiran 4	<i>Informed Consent</i>
Lampiran 5	Lembar Kuesioner
Lampiran 6	Hasil SPSS <i>Statistics</i>
Lampiran 7	Dokumentasi Penelitian
Lampiran 8	Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 9	Hasil Turnitin