Midwifery Health Journal **P-ISSN : 2716-2486**
Vol 11. No.1, Juni 2026, Page 13-21 **E-ISSN : 2581-026x**

HUBUNGAN TINGKAT STRES, AKTIVITAS FISIK, DAN KONSUMSI *FAST FOOD* TERHADAP SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SMKS KELUARGA BUNDA JAMBI

Shofiah Maila Juwita[1]Sulastri[2]Rosa Riya [3]
Sunarti Lubis[4] Radiah[5]
[1]Program Studi S1 Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Keluarga Bunda Jambi
[2]Program Studi S1 Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Keluarga Bunda Jambi
[3]Program Studi S1 Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Keluarga Bunda Jambi
[4]Program Studi S1 Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Keluarga Bunda Jambi
[5]Program Studi Profesi Bidan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Keluarga Bunda Jambi
E-mail : mailajbii594@gmail.com

Kata Kunci:
Siklus Menstruasi, Stres, Aktivitas Fisik, *Fast Food*

ABSTRAK
Menurut *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2020 prevalensi gangguan siklus menstruasi pada perempuan yaitu sekitar 45%. Prevalensi gangguan menstruasi di Indonesia 54,89% dan persentasi menstruasi tidak teratur di Jambi 17,1 %. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan tingkat stres, aktivitas fisik, dan konsumsi *fast food* terhadap siklus menstruasi terhadap siklus menstruasi pada remaja putri di SMKS Keluarga Bunda Jambi. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *analitik correlation*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *probability sampling*. Dengan populasi berjumlah 101 siswi kelas X dan XI, jumlah sampel 81 siswi. Penelitian ini dilakukan di SMKS Keluarga Bunda Jambi pada 19 April 2025. Uji statistik yang digunakan dalam analisis bivariat adalah uji *chi square*. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan tingkat stres terhadap siklus menstruasi pada remaja putri di SMKS Keluarga Bunda Jambi diperoleh *p value* sebesar 0,019<0,05, tidak ada hubungan akativitas fisik terhadap siklus menstruasi pada remaja putri di SMKS Keluarga Bunda Jambi dengan *p value* 0,691 dan tidak ada hubungan konsumsi *fast food* terhadap siklus menstruasi pada remaja putri di SMKS Keluarga Bunda Jambi dengan *p value* 0,270>0,05. Kesimpulan terdapat hubungan antara tingkat stres terhadap siklus menstruasi di SMKS Keluarga Bunda Jambi, tidak terdapat hubungan aktivitas fisik dan konsumsi *fast food* terhadap siklus menstruasi di SMKS Keluarga Bunda Jambi.

Keywords:
Menstrual Cycle, Stress, Physical Activity, Fast Food

Info Artikel
Tanggal dikirim:
Tanggal direvisi:
Tanggal diterima:
DOI Artikel:

ABSTRACT
According to the World Health Organization (WHO), in 2020, the prevalence of menstrual cycle disorders in women was around 45%. The prevalence of menstrual disorders in Indonesia was 54.89%, and the percentage of irregular menstruation in Jambi was 17.1%. The purpose of this study was to determine the relationship between stress levels, physical activity, and fast food consumption on the menstrual cycle in adolescent girls at SMKS Keluarga Bunda Jambi. This study was a quantitative study with an analytical correlation research design. The sampling technique used was probability sampling. With a population of 101 female students in grades X and XI, the sample size was 81 female students. This study was conducted at SMKS Keluarga Bunda Jambi on April 19, 2025. The statistical test used in the bivariate analysis was the chi-square test. The results of the study showed that there was a relationship between stress levels and menstrual cycles in female adolescents at SMKS Keluarga Bunda Jambi with a p value of 0.019 <0.05, there was no relationship between physical activity and menstrual cycles in female adolescents at SMKS Keluarga Bunda Jambi with a p value of 0.691 and there was no relationship between fast food consumption and menstrual cycles in female adolescents at SMKS Keluarga Bunda Jambi with a p value of 0.270>0.05. The conclusion is that there is a relationship between stress levels and menstrual cycles in SMKS Keluarga Bunda Jambi, there is no relationship between physical activity and fast food consumption and menstrual cycles in SMKS Keluarga Bunda Jambi..

PENDAHULUAN

Pada masa remaja, seseorang akan mengalami pubertas yaitu peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan adanya perkembangan fisik, mental emosional dan sosial. Adapun pada remaja perempuan terdapat perubahan nyata pada saat masa pubertas seperti membesarnya pinggul, perkembangan payudara dan terjadinya menstruasi untuk pertama kalinya (Athifah Nahdah & Endayani Safitri, 2022).Menstruasi atau biasa disebut haid adalah suatu proses yang alami yang terjadi pada wanita. Menstruasi merupakan proses lepasnya dinding rahim yang diikuti oleh perdarahan yang terjadi berulang disetiap bulan dan akhirnya membentuk siklus menstruasi (Silalahi et al., 2021). Remaja putri seringkali mengalami gangguan menstruasi, terutama gangguan pada siklus menstruasi (Maedy et al., 2022).

Siklus menstruasi merupakan daur menstruasi yang dialami wanita tiap bulannya dihitung mulai dari hari pertama menstruasi sampai hari pertama menstruasi di bulan berikutnya. Menstruasi dikatakan normal bila didapati siklus menstruasi tidak kurang dari 21 hari, tetapi tidak melebihi 35 hari, 21-35 hari dikatakan siklus menstruasi yang normal (Suryatno et al., 2023). Pada masa menstruasi terdapat beberapa gangguan yang terjadi pada masa menstruasi. Pertama, *Polimenorea* yaitu kondisi di mana panjang siklus menstruasi memendek dari panjang siklus normalnya yang kurang dari 28 hari persiklusnya. Kedua, yaitu *oligomenorea* yang merupakan panjang siklus menstruasi yang memanjang dari siklus normalnya atau lebih dari 35 hari. Ketiga, *amenorea* yaitu panjang siklus menstruasi yang memanjang yang tidak terjadinya pendarahan selama 3 bulan berturut-turut (Online et al., 2022).

Menurut *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2020 prevalensi gangguan siklus menstruasi pada perempuan yaitu sekitar 45%. Didapat prevalensi gangguan menstruasi di Dunia seperti di Swedia 72%, Afrika 85,4%, Jerman 52,07%, Amerika 90%, Malaysia 74,5%, dan Indonesia 54,89% masih cukup tinggi diatas 50% yang mengalami gangguan menstruasi (Suryatno et.al, 2023). Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (2018) persentase ketidakteraturan menstruasi pada wanita usia 10-59 tahun adalah sebesar 14,5%. Lebih jelasnya, sebanyak 11,7% remaja Indonesia dengan usia 15-19 tahun mengalami ketidakteraturan menstruasi (Maedy et al., 2022).

Di Indonesia, data Kemenkes & Balitbangkes, 2019 menyebutkan persentasi menstruasi tidak teratur ada pada daerah Aceh 11,6%, Sumatera Utara 11,4%, Sumatera Barat 19.1%, Riau 10,9%, Jambi 17,1%, Sumatera Selatan 11,7%, Bengkulu 13,5%, Lampung 20,3%, Kepulauan Riau 0,4918% dan termasuk peringkat Nasional 21 dari 34 provinsi (Silvah & Ayu 2022). Menurut Loa, 2022 faktor yang menyebabkan gangguan siklus menstruasi adalah 80% mengalami stres, 16,7% menjalankan diet, 20% bermasalah dengan berat badan dan 70% jarang melakukan aktivitas fisik. Sedangkan menurut Online et al., 2022 faktor penyebab gangguan siklus menstruasi adalah 71,4% yang sering mengkonsumsi *fast food* mengalami gangguan menstruasi.

Menurut Fernanda et al., 2021 stres merupakan salah satu faktor lain yang dapat menyebabkan terjadinya gangguan pada siklus menstruasi. Stres merupakan suatu respon fisiologis, psikologis dan perilaku dari manusia yang mencoba untuk mengadaptasi dan mengatur baik tekanan internal dan eksternal (stressor). Stressor dapat mempengaruhi semua bagian dari kehidupan seseorang, menyebabkan stres mental, perubahan perilaku, masalah-masalah dalam interaksi dengan orang lain dan keluhan-keluhan fisik salah satunya gangguan siklus menstruasi (Badriyah dan Yuliana, 2022). Hal ini sejalan dengan penelitian Armayanti & Damayanti 2021 yang ditemukan adanya korelasi yang sangat kuat antara tingkat stres dengan keteraturan siklus haid.

Faktor lain yang dapat meyebabkan gangguan siklus menstruasi adalah aktivitas

fisik. Definisi aktivitas fisik menurut WHO (2020) adalah setiap aksi atau usaha tubuh yang dilakukan oleh otot rangka yang memerlukan pemakaian energi. Aktivitas fisik dapat dilakukan dengan berbagai intensitas dan terakumulasi melalui pekerjaan rumah tangga, transportasi atau selama waktu senggang, atau saat berpartisipasi dalam olahraga, berjalan, bersepeda, rekreasi aktif, dan bermain aktif (Setiawan dan Halim, 2023). Keadaan fisik yang emosi dan lelah tidak menentu dapat berdampak terhadap siklus menstruasi yaitu akan terjadi terlambatnya menstruasi (Bakhri & Wijayanti, 2021)

Menurut Fadhiya Hayya et al., 2023 faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi yaitu pola makan yang tidak sehat, kandungan gizi pada *fast food* tidak seimbang yaitu tinggi kalori, tinggi lemak, tinggi gula dan rendah serat. Kandungan asam lemak didalam makanan cepat saji mempengaruhi metabolisme progesteron pada fase luteal dari siklus menstruasi. Makanan siap saji (*fast food*) merupakan jenis makanan yang mudah dikemas, mudah disajikan, praktis, atau diolah dengan cara sederhana. Makanan siap saji (*fast food*) adalah makanan yang tersedia dalam waktu cepat dan siap disantap seperti *fried chicken*, hamburger atau pizza (Octaviani, 2022).

Gangguan siklus menstruasi yang tidak teratur dapat berdampak pada kesehatan tubuh. Dampak tersebut diantaranya gangguan kesuburan (*infertile*), endometriosis, gangguan psikologis, kehilangan darah yang berlebihan sehingga terbentuknya anemia, dan meningkatkan sindrom ovarium (Puji Lestari et al., 2022). Pengobatan atau penanganan gangguan siklus menstruasi ini tergantung dengan penyebab penyakit yang mendasarinya, Jika penyebabnya akibat rendahnya indeks metabolisme basal dan tingkat stres, maka dapat diatasi dengan modifikasi gaya hidup, pola makan, psikoterapi, dan teknik pengurangan stres. Ketika penyebabnya adalah hipertiroidisme, maka beri obat antitiroid, yodium radioaktif, atau tiroidektomi. Jika karena sindrom cushing, maka diberikan obat untuk menghambat produksi berlebih kortisol, misalnya ketokonazole, mototane, dan metyrapone. Namun, jika penyebabnya karena kasus tumor adneksa dan adrenal maka dilakukan manajemen pembedahan. Untuk *polimenorea* tidak ada pengobatan khusus karena dapat kembali dengan normal dengan sendirinya, namun jika terjadi terus menerus akan terjadi gangguan hemodinamik tubuh, dan dapat mengakibatkan gangguan kesuburan karena terjadi gangguan ovulasi yang menjadikan wanita sulit mendapatkan keturunan, disarankan untuk periksakan diri kedokter (Alghani et al.,2024).

Diwilayah kerja Puskesmas Talang Bakung, terdapat beberapa Sekolah Menengah yaitu SMAN 13 Kota Jambi, SMK PGRI 2, SMKS Keluarga Bunda Jambi, dan SMK Mamba Ul Ulum. SMKS Keluarga Bunda Jambi merupakan SMK yang mempunyai jurusan kesehatan dengan siswanya mayoritas perempuan. Berdasarkan survey awal di lakukan wawancara terhadap siswi SMKS Keluarga Bunda Jambi dari 10 responden, didapatkan 6 responden mengatakan siklus menstruasinya tidak teratur dan 4 responden lainnya mengatakan siklus menstruasinya teratur. Dikatakatan siklus menstruasi tidak teratur jika panjang siklus berubah-ubah, tidak menstruasi dalam beberapa bulan, durasi menstruasi yang berbeda-beda, dan jumlah darah yang tidak konsisten.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Hubungan Tingkat Stres, Aktivitas Fisik, Dan Konsumsi *Fast Food* Terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri di SMKS Keluarga Bunda Jambi.

METODE

Desain penelitian ini menggunakan *analitik correlation.* Dengan metode *Cross-Sectional.* Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Tingkat Stres, Aktivitas Fisik, Dan Konsumsi *Fast Food* Terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMKS Keluarga Bunda Jambi. Penelitian ini dilaksanakan pada 19 April 2025 di SMKS Keluarga Bunda Jambi.

Penentuan Kriteria Inklusi Dan Eksklusi

a. Kriteria inklusi
   1. Siswi kelas X dan XI di SMKS Keluarga Bunda Jambi
   2. Siswi yang sudah mengalami menstruasi
   3. Siswi bersedia menjadi responden
b. Kriteria ekslusi
   1. Siswi kelas XII di SMKS Keluarga Bunda Jambi
   2. Siswi yang tidak hadir saat pengambilan data

HASIL

1. Analisi Univariat Berdasarkan Variabel

Gambaran Tingkat Stres Pada Remaja Putri Di SMKS Keluarga Bunda Jambi

Tabel 5.1 Gambaran Tingkat Stres Pada Remaja Putri Di SMKS Keluarga Bunda Jambi

No	Tingkat Stres	F	%
1	Stres Berat	2	2,5
2	Stres Sedang	50	61,7
3	Stres Ringan	29	35,8
	Total	81	100

Tabel 5.1 menunjukan bahwa data tingkat stres paling banyak adalah stres sedang sebanyak 50 responden (61,7%), sedangkan stres ringan 29 responden (35,8%), dan stres berat 2 responden (2,5%).

Tabel 5.2 Gambaran Aktivitas Fisik Pada Remaja Putri Di SMKS Keluarga Bunda Jambi

No	Aktivitas Fisik	F	%
1	Aktivitas Fisik Berat	3	3,7
2	Aktivitas Fisik Sedang	14	17,3
3	Aktivitas Fisik Ringan	64	79
	Total	81	100

Pada tabel 5.2 menunjukkan aktivitas fisik rigan sebanyak 64 responden (79%), aktiivtas fsik sedang sebanyak 14 responden (17,3%), dan aktivitas fisik berat sebanyak 3 responden (3,7%).

Tabel 5.3 Gambaran Konsumsi *Fast Food* Pada Remaja Putri Di SMKS Keluarga Bunda Jambi

No	Konsumsi *Fast Food*	F	%
1	Sering	33	40,7
2	Jarang	48	59,3
	Total	81	100

Pada tabel 5.3 menunjukkan bahwa 48 responden (59,3%) dikategori jarang. Kemudian, terdapat 33 responden (40,7%) termasuk kedalam kategori sering.

Tabel 5.4 Gambaran Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMKS Keluarga Bunda Jambi

No	Siklus Menstruasi	F	%
1	Tidak Teratur	31	38,3
2	Teratur	50	61,7
	Total	81	100

Tabel 5.4 menunjukan bahwa data siklus menstruasi paling banyak adalah teratur yaitu sebanyak 50 responden atau 61,7%. Selain itu, responden yang mengalami siklus menstruasi tidak teratur yaitu sebanyak 31 responden atau 38,3%.

2. Analisis Bivariat Berdasarkan Variabael

Tabel 5.5 Hubungan Tingkat Stres Terhadap Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di SMKS Keluarga Bunda Jambi

No	Tingkat Stres	Siklus Menstruasi				Total		*P Value*
		Tidak Teratur		Teratur				
		F	%	F	%	F	%	
1	Stres Berat	0	0	2	100	2	100	
2	Stres Sedang	25	50	25	50	50	100	0,019
3	Stres Ringan	6	20,7	23	79,3	29	100	
	Total	31	38,3	50	61,7	81	100	

Berdasarkan tabel hasil diatas menunjukkan bahwa responden dengan tingkat stres berat terdapat 0 responden (0%) dengan siklus menstruasi tidak teratur dan 2 responden (100%) dengan siklus menstruasi teratur. Untuk tingkat stres sedang dengan siklus menstruasi tidak teratur terdapat 25 responden (50%) dan sebanyak 25 responden (50%) dengan siklus menstruasi teratur. Sementara itu untuk tingkat stres ringan didapat dengan siklus menstruasi tidak teratur 6 responden (20,7%) dan stres ringan dengan siklus menstruasi teratur sebanyak 23 responden (79,3%). Hasil uji *chi square* mendapatkan hasil *p value* 0,019 yang mana hasil tersebut < 0,05. Maka disimpulkan ada hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMKS Keluarga Bunda Jambi.

Tabel 5.6 Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di SMKS Keluarga Bunda Jambi

No	Aktivitas Fisik	Siklus Menstruasi				Total		*P Value*
		Tidak Teratur		Teratur				
		F	%	F	%	F	%	
1	Aktivitas Fisik Berat	1	33,3	2	66,7	3	100	0,691
2	Aktivitas Fisik Sedang	4	28,6	10	71,4	14	100	
3	Aktivitas Fisik Ringan	26	40,6	38	59,4	64	100	
	Total	31	38,3	50	61,7	81	100	

Berdasarkan tabel diatas hasil hubungan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi didapat responden dengan aktivitas fisik berat 1 responden (33,3%) dengan siklus menstruasi tidak teratur dan 2 responden (66,7%) dengan siklus menstruasi teratur. Untuk aktivitas fisik sedang didapat 4 responden (28,6%) dengan siklus menstruasi tidak teratur dan sebanyak 10 responden (71,4%) dengan siklus menstruasi teratur. Sementara itu, aktivitas fisik ringan dengan siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 26 responden (40,6%) dan 38 responden (59,4%) dengan aktivitas fisik ringan dan siklus menstruasi teratur. Hasil uji *chi square* didapat nilai *p value* 0,691 > 0,05 maka tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMKS Keluarga Bunda Jambi.

Tabel 5.7 Hubungan Konsumsi *Fast Food* Terhadap Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di SMKS Keluarga Bunda Jambi

No	Konsumsi *Fast Food*	Siklus Menstruasi				Total		P Value
		Tidak Teratur		Teratur				
		F	%	F	%	F	%	
1	Sering	15	45,5	18	54,5	33	100	0,270
2	Jarang	16	33,3	32	66,7	14	100	
	Total	31	38,3	50	61,7	81	100	

Hasil dari tabel diatas menunjukkan hubungan konsumsi *fast food* dengan siklus menstruasi. Didapat bahwa 15 responden (45,5%) sering mengkonsumsi *fast food* dengan siklus menstruasi tidak teratur, dan sebanyak 18 responden (54,5%) sering mengkonsumsi *fast food* dengan siklus menstruasi teratur. Sedangkan untuk responden yang jarang

mengkonsumsi *fast food* dengan siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 18 responden (33,3%) dan 32 responden (66,7%) dengan siklus menstruasi teratur. Didapat *p value* 0,270 > 0,05 maka didapat hasil tidak ada hubungan antara konsumsi *fast food* dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMKS Keluarga Bunda Jambi.

PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan untuk melihat hubungan antara tingkat stres, aktivitas fisik, dan konsumsi *fast food* terhadap siklus menstruasi pada remaja putri di SMKS Keluarga Bunda Jambi.

1. Hubungan Tingkat Stres Terhadap Siklus Menstruasi pada Remaja Putri Kelas di SMKS Keluarga Bunda Jambi

Berdasarkan tabel 5.5 menunjukkan bahwa stres berat terbanyak adalah siklus mentruasi teratur sebanyak 2 siswi (100 %), stres sedang didapat 25 siswi (50%) siklus menstruasi teratur dan 25 siswi (50%) menstruasi tidak teratur, serta stres ringan terbanyak adalah siklus menstruasi teratur sebanyak 23 siswi (79,3 %). Melalui uji analisis *Chi-Square* didapat nilai *p-value* 0,019 diartikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMKS Keluarga Bunda Jambi.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari dkk 2023 yang menunjukkan adanya hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswi S1 Keperawatan Stikes Hang Tuah Tanjungpinang dengan nilai *p-value* 0,010 (Sari, Putri dan Kurniati). Hasil ini juga sejalan dengan penelitian Fadillah dkk 2022 dengan hasil *p-value* 0,015 yang menunjukkan adanya hubungan tingan stres dengan siklus menstruasi pada siswi putri kelas X di SMA 12 Kota Depok (Fadillah dkk, 2022). Hal ini berbanding terbalik dengan penelitian Deviliawati 2020 didapat hasil *p-value* 0,312 yang artinya tidak ada hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada siswi SMA 1 Rambutan (Deviliawati 2020).

Stres merupakan suatu respon fisiologis, psikologis dan perilaku dari manusia yang mencoba untuk mengadaptasi dan mengatur baik tekanan internal dan eksternal (stresor) (Nainggolan & Sukatendel, 2021). Stres adalah respon tubuh terhadap situasi tekanan, ancaman, atau perubahan yang datang dari dalam atau luar. Stres tidak bisa dihindari, setiap orang bisa mengalami stres, mulai dari bayi, anak-anak, remaja hingga orang tua (Mukhtar, 2021).

Stres dapat terjadi apabila adanya ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan harapan, di mana terdapat kesenjangan antara tuntutan lingkungan dengan kemampuan individu untuk memenuhinya yang dinilai potensial membahayakan, mengancam, mengganggu, dan tidak terkendali atau dengan bahasa lain stres adalah melebihi kemampuan individu untuk melakukan koping (Anggraeni dkk, 2022). Stres sebagai faktor-faktor terjadinya penyebab ketidakteraturan menstruasi. Stres memicu pelepasan hormon kortisol dimana hormon tolak ukur dijadikan derajat stres seseorang. Hormon kortisol oleh diatur hipotalamus otak dan kelenjar pituitari, dimulainya dengan aktivitas hipotalamus, hipofisis mengeluarkan FSH dan ovarium, proses stimulus yang menghasilkan estrogen. Gangguan terjadi hormon FSH (*Follicle Stimulating Hormone*) dan LH (*Luitenizing Hormone*) produksi yang mempengaruhi estrogen yang menyebabkan ketidakteraturan siklus menstruasi (Sopha et al., 2021).

Dari uraian diatas, peneliti berpendapat bahwa tingkat stres memiliki peran penting dalam mempengaruhi siklus menstruasi pada remaja putri. Tingkat stres yang tinggi dapat menyebabkan menstruasi menjadi tidak teratur, nyeri yang lebih hebat, atau bahkan gangguan hormonal lainnya. Oleh karena itu, disarankan bagi remaja putri untuk menjaga pola pikir agar tetap tenang yaitu dengan cara yang positif, seperti melakukan aktivitas yang menyenangkan, berolahraga secara rutin, menjaga pola tidur yang teratur, mengonsumsi makanan bergizi, serta meluangkan waktu untuk beristirahat. Selain itu, membiasakan diri untuk mencatat siklus menstruasi setiap bulan juga dapat membantu mendeteksi perubahan siklus menstruasi sejak dini.

2. Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Siklus Menstruasi pada Remaja Putri Kelas di SMKS Keluarga Bunda Jambi

Berdasarkan tabel 5.6 menunjukkan bahwa aktivitas fisik berat terbanyak adalah siklus mentruasi teratur sebanyak 2 siswi (66,7%) dan tidak teratur 1 responden (33,3%), aktivitas fisik sedang terbanyak adalah dengan siklus menstruasi teratur sebanyak 10 siswi (71,4%) dan tidak teratur sebanyak 4 responden (28,6%), serta aktivitas fisik ringan terbanyak adalah siklus menstruasi teratur sebanyak 38 siswi (59,4 %) dan tidak teratur sebanyak 26 responden (40,6%).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Meriati dkk 2025 yang mana diperoleh nilai *p- value* 0,876 ($\alpha > 0.05$) bahwa tidak ada pengaruh aktivitas fisik terhadap perubahan siklus menstruasi remaja putri di SMP Abulyatama Aceh Besar (Meriati, Masthura, dan Nursa'adah). Penelitian Syarifah dkk, 2023 menunjukkan hasil yang sama yaitu tidak ada hubungan aktivitas fisik dengan Siklus Menstruasi pada Siswi MTs dan MA Jamiat Kheir Jakarta dengan nilai *p-value* 0,075 (Syarifah dkk, 2023). Dibandingkan dengan penelitian Winengsih dkk 2023 menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi menstruasi pada mahaiswa kebidanan universitas Bhakti Kencana Bandung dengan nilai *p-value* 0,046.

Definisi dari aktivitas fisik berdasarkan *World Health Organization* (WHO) tahun 2020 seluruh gerakan tubuh oleh otot rangka, dan gerakan itu memerlukan adanya pengeluaran energi. Gerakan yang dilakukan saat waktu kosong maupun perjalanan transportasi dari satu tempat menuju ke tempat yang lain atau yang merupakan bagian dari pekerjaan merupakan contoh dari aktivitas fisik (Larasati 2021). Aktivitas fisik yang berat merangsang penghambatan gonadotropin-releasing hormone (GnRH) yang dapat menurunkan kadar estrogen, hormon yang dapat mengganggu menstruasi (Purwati 2020). Aktivitas fisik yang tinggi dapat menyebabkan gangguan pada siklus menstruasi, selain itu jenis latihannya dan intensitas latihan juga dapat mempengaruhi tingkat keparahan gejala gangguan siklus menstruasi yang terjadi akibat disfungsi hipotalamus (Nurfadilah, 2022).

Menurut peneliti, aktivitas fisik dapat mempengaruhi siklus menstruasi dengan kategori aktivitas fisik yang intensitas atau yang berlebihan. Untuk itu, penting bagi remaja putri untuk menjaga pola hidup sehat dengan memperhatikan aktivitas fisik yang dilakukan sehari-hari. Disarankan untuk melakukan aktivitas fisik secara teratur dengan intensitas ringan hingga sedang, seperti berjalan kaki, bersepeda, senam ringan, atau yoga, guna membantu menjaga keseimbangan hormon dan mengurangi keluhan saat menstruasi seperti nyeri haid dan perubahan siklus menstruasi. Selain itu, penting pula untuk menjaga waktu istirahat yang cukup.

3. Hubungan Konsumsi *Fast Food* Terhadap Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di SMKS Keluarga Bunda Jambi

Berdasarkan tabel 5.7 data menunjukkan bahwa siswi terbanyak yang sering mengkonsumsi *fast food* sebanyak 18 siswi (54,5%) dengan siklus menstruasi teratur, dan siswi yang jarang mengkonsumsi *fast food* dengan siklus menstruasi teratur sebanyak 32 siswi (66,7%). Melalui uji *Chi Square* didapat hasil *p-value* 0,270>0,05 yang artinya tidak ada hubungan antara konsumsi *fast food* dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMKS Keluarga Bunda Jambi.

Hal ini sejalan dengan penelitian Solikhah dkk 2025 diperoleh *p value* 0,773>0,05 bahwa tidak terdapat hubungan konsumsi *fast food* dengan siklus menstruasi pada mahasiswi psikologi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Dan berbanding dengan penelitian yang dilakukan Ratnawati 2023 menunjukkan bahwa ada hubungan konsumsi *fast food* dengan siklus menstruasi pada remaja putri dengan signifikansi 0,021.*Fast food* adalah makanan cepat saji yang tergolong makanan tinggi lemak, tinggi natrium, tinggi gula tetapi kandungan serat dan vitaminnya rendah. Kandungan gizi pada *fast food* tidak seimbang, jika di konsumsi terus menerus secara berlebih akan

menimbulkan masalah gizi dan faktor resiko penyakit, seperti obesitas, gangguan kulit, penyakit degenerative dan gangguan siklus menstruasi (Rahma, 2021).

Kemudahan akses, harga yang relatif terjangkau, serta strategi pemasaran yang agresif menjadi faktor untama yang mendorong pola konsumsi *fast food* ini. Selain itu, gaya hidup modern yang serba cepat dan praktis turut memengaruhi preferensi remaja dalam memilih makanan, dimana mereka lebih cenderung mengonsumsi makanan instan daripada makanan rumahan yang lebih sehat, apa lagi remaja dari kalangan rumah tangga *broken home*, dan kost yang jauh dari pengawasan orang tuanya (Amin dan Sulaiman, 2025).

Kebiasaan konsumsi *fast food* beresiko 5,6 kali lebih besar mengalami gangguan menstruasi pada remaja putri. Hal tersebut karena *fast food* mengandung asam lemak tinggi yang dapat mempengaruhi metabolisme progesteron selama siklus menstruasi. Selain itu, *fast food* juga rendah zat gizi mikro karena makanan ini biasanya diproduksi dengan cara yang sangat berteknologi dalam industri makanan dan mengandung berbagai bahan tambahan yang memberi rasa pada produk dan mengawetkannya yang dapat memicu dismenore, kram pramenstruasi, dan gangguan siklus menstruasi lainnya (Syakila & Widiyaningsih, 2022)

Menurut peneliti, konsumsi *fast food* memang sering dikaitkan dengan pola makan yang kurang sehat dan potensi gangguan kesehatan terutama kesehatan reproduksi. Konsumsi *fast food* secara terus menerus dapat mempengaruhi siklus menstruasi walaupun hasil penelitian ini tidak ada hubungan antara konsumsi *fast food* dengan siklus menstruasi. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun secara teoritis terdapat potensi gangguan hormonal akibat konsumsi *fast food*, tetapi dalam praktiknya pengaruh tersebut mungkin tidak signifikan pada kelompok remaja dengan frekuensi konsumsi yang masih dalam batas wajar atau diimbangi oleh faktor gaya hidup sehat lainnya. Untuk itu, penting bagi remaja putri menjaga pola hidup sehat agar tubuh tetap seimbang, dengan cara mengurangi konsumsi *fast food* yang terlalu sering. Sebisa mungkin, perbanyak makan sayur, buah, dan minum air putih biar tubuh tetap sehat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul hubungan tingkat stres, aktivitas fisik, dan konsumsi *fast food* terhadap siklus menstruasi pada remaja putri di SMKS Keluarga Bunda Jambi, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Ada hubungan antara tingkat stres terhadap siklus menstruasi dengan nilai *p-value* 0,019<0,05
2. Tidak ada hubungan antara aktivitas fisik terhadap siklus menstruasi dengan nilai *p-value* 0,691>0,05
3. Tidak ada hubungan antara konsumsi *fast food* terhadap siklus menstruasi dengan nilai *p-value* 0,270>0,05

DAFTAR PUSTAKA

Abdul Rajab Harahap & Siregar, P. A. (2023). Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Konsumsi Fast Food Pada Remaja. *JK: Jurnal Kesehatan.* 1(1). 230-237

Alghani, R. S., Puspita Sari, R. D., Septoani, L., Utama, W. T. (2024). Gangguan Siklus Menstruasi. *Medula*. 14(3). 587-592

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

Armayanti, L. Y., & Ratna Damayanti, P. A. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 2 Singaraja. *Jurnal Media Kesehatan.* 14(1)

Damayanti, D., Trisus, E. A., Yunanti, E., Ingrit, B. L., & Panjaitan, T. (2022). Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Mahasiswi Fakultas Keperawatan Di Universitas Swasta Di Tangerang *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan.* 18(2).

http://jurmnal.umj.ac.id/index.php/JKK

Dewi, I. M., & Chasanah, S. U. (2023). Hubungan Kecemasan Menghadapi Persiapan Ujian dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*. 6(8).

Djahsar, F. F., Herlinawati, S. W., & Arifandi, F. (2022). Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi Pelajar Kelas XI SMA Kharisma Bangsa dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam. *Junior Medical Jurnal*. 1(2)

Elza, A. N. 2020. Hubungan Tingkat Stres Dan Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas Model MAN 2 Kota Madiun. STIKES Bhakti Husada

Fadillah, A. N., & Puspitasari, D. I. (2023). Hubungan Kebiasaan Konsumsi *Fast Food* dan Tingkat Stress dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Jurnal Diskursus Ilmiah Kesehatan*, *1*(1), 25–34. https://doi.org/10.56303/jdik.v1i1.104

Loa, W. W., Nabuasa, E., & Sir, A. B. (2022). Hubungan Antara Berat Badan, Diet, Aktivitas Fisik Dan Tingkat Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi (Studi pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran, Universitas Nusa Cendana). *Media Kesehatan Masyarakat*, *4*(1), 34–43. https://doi.org/10.35508/mkm

Maedy, F. S., Permatasari, T. A. E., & Sugiatmi, S. (2022). Hubungan Status Gizi dan Stres terhadap Siklus Menstruasi Remaja Putri di Indonesia. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)*, *3*(1), 1-10. https://doi.org/10.24853/mjnf

Nainggolan, B. W. M., & Sukatendel, K. (2021). Hubungan antara Faktor Stres dan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara. *SCRIPTA sSCORE Scientific Medical Journal*, *3*(1), 1–7. https://doi.org/10.32734/scripta.v3i1.6585

Nurfadilah, H., Muhdar, I. N., & Dhanny, D. R. (2022). Aktivitas Fisik dan Tingkat Stress dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswa FIKES UHAMKA. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKA)*, *4*(1), 9–17. https://doi.org/10.36590/jika.v4i1.204

Rizal, R., Shandy, V. R., Rusdi, M. S., & Afriyeni, H. (2024). Kajian Kepuasan Pasien Terhadap Pelayanan Kefarmasian Di Apotek Rawat Jalan RSUD Sungai Dareh. *Jurnal HasiPenelitian Dan Pengkajian Ilmiah Eksakta*. 3(2). https://doi.org/10.47233/ippie.v3i2.1518

Tasnim, Widiastuti, A., Kurniasih, H., Purnanti, K. D., Hastuti, P., Hapsari, W., Sitorus, S., Sumiyati, Hutabarat, J., & Wahyuni. (2020). *Keterampilan Dasar Kebidanan: Teori dan Praktik* (J. Simarmata (ed.)). Yayasan Kita Menulis

Winengsih. A., Fitriani, D. A., Stelata, A. G., & Sugiharti, I. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Kebidanan Universitas Bhakti Kencana Bandung. *JNPH*. 11(2)

Yunianti, D. R., Suragala, C., & Widiastuti, S. (2024). Hubungan Tingkat Stres, Aktivitas Fisik Dan Konsumsi *Fast Food* Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Keperawatan Universitas Nasional Jakarta. *MANUJU: Malahayati Nursing Journal.* 6(8). 3297-3311

Zaki, M., & Saiman. (2021). Kajian tentang Perumusan Hipotesis Statistik Dalam Pengujian Hipotesis Penelitian. *JIIP-Jurnal Ilmu Pendidikan*. 4(2). 115-118