

HUBUNGAN POLA KONSUMSI MAKANAN SIAP SAJI (*FAST FOOD*) DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI KELAS VII DI SMPN 2 JEMBER

SKRIPSI



**OLEH: AFIFAH DWI KURNIA
NIM. P17331213028**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG
JURUSAN KEBIDANAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
JEMBER
2026**

HUBUNGAN POLA KONSUMSI MAKANAN SIAP SAJI (*FAST FOOD*) DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI KELAS VII DI SMPN 2 JEMBER

Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan menyelesaikan program pendidikan sarjana di Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Jember Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang



**OLEH: AFIFAH DWI KURNIA
NIM. P17331213028**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG
JURUSAN KEBIDANAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
JEMBER
2026**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Afifah Dwi Kurnia

NIM : P17331213028

Judul Skripsi : Hubungan Pola Konsumsi Makanan Siap Saji (*Fast food*) dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri Kelas VII di SMPN 2 Jember

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tulisan dalam skripsi penelitian ini adalah benar-benar asli hasil pemikiran sendiri. Sepanjang pengetahuan belum ada karya ilmiah yang serupa yang ditulis oleh orang lain. Apabila nanti terbukti bahwa skripsi ini tidak asli atau disusun oleh orang lain atau hasil menjiplak karya orang lain baik sebagian atau seluruhnya, maka bersedia untuk menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku.

Jember, 14 Juli 2025
Yang Membuat Pernyataan,



Afifah Dwi Kurnia
NIM. P17331213028

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi ini dengan judul Hubungan Pola Konsumsi Makanan Siap Saji (*Fast food*)
dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri Kelas VII di SMPN 2 Jember
Oleh Afifah Dwi Kurnia NIM. P17331213028 telah diperiksa untuk diujikan

Jember, 29 Juni 2026
Pembimbing Utama



Susilawati, S.ST., M.Kes
NIP. 197412032002122002

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini dengan judul Hubungan Pola Konsumsi Makanan Siap Saji (*Fast food*) dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri Kelas VII di SMPN 2 Jember Oleh Afifah Dwi Kurnia NIM. P17331213028 ini telah dipertahankan di depan dewan penguji Ujian Sidang Skripsi pada tanggal 29 Juni 2026

Dewan penguji

Penguji Ketua



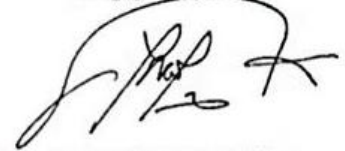
Lulut Sasmito, S.Kep., Ns., M.Kes
NIP. 196905091989031001

Penguji Anggota I



Susilawati, S.ST., M.Kes
NIP.19741232002122002

Penguji Anggota II



Kiswati, S.ST., M.Kes
NIP. 196807171988032003

Ketua Jurusan Kebidanan
Poltekkes Kemenkes Malang



Rita Yulifah, S.Kp., M.Kes.
NIP. 196607271991032003

Ketua Program Studi Sarjana
Terapan Kebidanan Jember



Susilawati, S.ST., M.Kes
NIP. 197412032002122002

PENGAJUAN UJIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bersedia menjadi penguji Ujian Sidang Skripsi bagi mahasiswa:

Nama : Afifah Dwi Kurnia

NIM : P17331213028

Hari/tanggal : Senin, 29 Juni 2026 2026

Waktu : 15.00-16.00 WIB

Tempat : Zoom Meeting

Media : Zoom Meeting

Judul Skripsi : Hubungan Pola Konsumsi Makanan Siap Saji (*Fast food*) dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri Kelas VII di SMPN 2 Jember

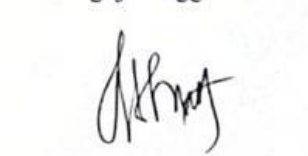
Jember, 29 Juni 2026

Penguji Ketua



Lulut Sasmito, S.Kep., Ns., M.Kes
NIP. 196905091989031001

Penguji Anggota I



Susilawati, S.ST., M.Kes
NIP.19741232002122002

Penguji Anggota II



Kiswati, S.ST., M.Kes
NIP. 19680717198803200

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Kuasa, karena atas rahmat dan karunia yang telah diberikan, penulis dapat menyelesaikan laporan ini sebagai salah satu syarat dalam sidang skripsi Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Jember.

Dalam hal ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, karena itu pada kesempatan kali ini penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada:

1. Dr. Siti Nur Kholifah, SKM., M.Kep., Sp.Kom selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang, yang telah memberikan kesempatan untuk menyusun skripsi ini.
2. Rita Yulifah, S.Kp, M.Kes sebagai Ketua Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kebidanan Malang.
3. Susilawati, S.ST., M.Kes selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Jember Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang dan juga selaku pembimbing utama yang telah memberikan kesempatan dan arahan dalam proses menyusun skripsi ini.
4. Lulut Sasmito, S.Kep., Ns., M.Kes selaku Penguji Utama.
5. Kiswati, S.ST., M.Kes selaku Penguji Anggota 2.

Semoga Tuhan Yang Maha Kuasa memberikan balasan pahala atas segala amal baik yang telah diberikan dan semoga penelitian ini berguna bagi semua pihak yang memanfaatkan.

Jember, 28 Mei 2026



Afifah Dwi Kurnia
NIM. P17331213028

HALAMAN DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PENGESAHAN.....	Error! Bookmark not defined.
PENGAJUAN UJIAN PROPOSAL.....	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN DAFTAR ISI.....	viii
HALAMAN DAFTAR TABEL.....	x
HALAMAN DAFTAR BAGAN.....	xi
HALAMAN DAFTAR LAMPIRAN	xii
HALAMAN DAFTAR SINGKATAN	xiii
ABSTRAK.....	xiv
ABSTRACT.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	Error! Bookmark not defined.
1.1 Latar Belakang.....	Error! Bookmark not defined.
1.2 Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
1.3 Tujuan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1.3.1 Tujuan Umum	Error! Bookmark not defined.
1.3.2 Tujuan Khusus	Error! Bookmark not defined.
1.4 Manfaat Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1.4.1 Manfaat Teoritis	Error! Bookmark not defined.
1.4.2 Manfaat Praktis	Error! Bookmark not defined.
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
2.1 Tinjauan Peneliti Terdahulu.....	Error! Bookmark not defined.
2.2 Telaah Teori	Error! Bookmark not defined.
2.2.1 Remaja.....	Error! Bookmark not defined.
2.2.2 Kesehatan dan Siklus Menstruasi.....	Error! Bookmark not defined.
2.2.3 <i>Fast food</i> (Makanan Siap Saji).....	Error! Bookmark not defined.
2.3 Kerangka Konsep Penelitian	Error! Bookmark not defined.
2.4 Hipotesis Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE PENELITIAN.....	Error! Bookmark not defined.
3.1 Desain Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.2 Kerangka Operasional.....	Error! Bookmark not defined.

3.3	Populasi, Sampel, Teknik Sampling	Error! Bookmark not defined.
3.3.1	Populasi	Error! Bookmark not defined.
3.3.2	Sample	Error! Bookmark not defined.
3.3.3	Teknik Sampling	Error! Bookmark not defined.
3.3.4	Kriteria Sampel	Error! Bookmark not defined.
3.4	Variabel Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.4.1	Variabel Independent	Error! Bookmark not defined.
3.4.2	Variabel Dedependent	Error! Bookmark not defined.
3.5	Definisi Operasional	Error! Bookmark not defined.
3.6	Lokasi dan Waktu Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.5.1	Lokasi Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.5.2	Waktu penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.7	Instrumen Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.6.1	Intrumen Konsumsi <i>Fast food</i>	Error! Bookmark not defined.
3.6.2	Instrumen Siklus Menstruasi	Error! Bookmark not defined.
3.8	Metode Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
3.8.1	Sumber Data	Error! Bookmark not defined.
3.8.2	Teknik Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
3.8.3	Metode Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
3.9	Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
3.9.1	Analisis Univariat	Error! Bookmark not defined.
3.9.2	Analisis Bivariat	Error! Bookmark not defined.
3.10	Etika penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB 4	HASIL DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
4.1	Hasil	Error! Bookmark not defined.
4.1.1	Analisis Univariat	Error! Bookmark not defined.
4.1.2	Analisis Bivariat	Error! Bookmark not defined.
4.2	Pembahasan	Error! Bookmark not defined.
4.3	Keterbatasan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB 5	KESIMPULAN DAN SARAN	Error! Bookmark not defined.
5.1	Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.
5.2	Saran	Error! Bookmark not defined.
	DAFTAR PUSTAKA	70
	LAMPIRAN	Error! Bookmark not defined.

HALAMAN DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Tingkat Kematangan Seksual Pada Anak Perempuan.....	Er
	ror! Bookmark not defined.	
Tabel 3.1	Definisi Operasional.....	Er
	ror! Bookmark not defined.	
Tabel 3.2	Skor Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji.....	Er
	ror! Bookmark not defined.	
Tabel 4.1	Karakteristik Responden Remaja Putri di SMPN 2 Jember Tahun 2026.....	Er
	ror! Bookmark not defined.	
Tabel 4.2	Pola Konsumsi Makanan Siap Saji pada Remaja Putri di SMPN 2 Jember Tahun 2026.....	Er
	ror! Bookmark not defined.	
Tabel 4.3	Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di SMPN 2 Jember Tahun 2026	Er
	ror! Bookmark not defined.	
Tabel 4.4	Hubungan Pola Konsumsi Makanan Siap Saji dengan Menstruasi pada Remaja Putri di SMPN 2 Jember Tahun 2026.....	Er
	ror! Bookmark not defined.	

HALAMAN DAFTAR BAGAN

Bagan	2.1	Kerangka	Konsep
			 Er
ror! Bookmark not defined.			
Bagan	3.1	Kerangka	Operasional
			 Er
ror! Bookmark not defined.			

HALAMAN DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Pernyataan Kesiediaan Membimbing	78
Lampiran 2. Surat Rekomendasi Studi Pendahuluan	79
Lampiran 3. Surat Izin Studi Pendahuluan	80
Lampiran 4. Penjelasan Sebelum Persetujuan Untuk Mengikuti Penelitian.....	81
Lampiran 5. <i>Informed Consent</i>	82
Lampiran 6. Lembar Persetujuan Menjadi Responden	83
Lampiran 7. Kuesioner Penelitian.....	84
Lampiran 8. Surat Izin Penelitian.....	85
Lampiran 9. Kaji Etik Penelitian.....	86
Lampiran 10. Keterangan Layak Etik	87
Lampiran 11. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	88
Lampiran 12. Master Tabel Penelitian	89
Lampiran 13. Analisis Univariat	91
Lampiran 14. Analisis Bivariat	96

Lampiran 15. Dokumentasi Penelitian.....	97
Lampiran 16. Lembar Bimbingan.....	98

HALAMAN DAFTAR SINGKATAN

BHA	: Butylated Hydroxyanisole
Ca	: Calcium
Cd	: Cadmium
CFC	: California Fried Chicken
Cl	: Chloride
Co	: Cobalt
Cr	: Chromium
Cu	: Copper
F	: Fluor
Fe	: Ferrum
FFQ	: <i>Food Frequency Questionnaire</i>
FSH	: <i>Follicle Stimulating Hormone</i>
Ha	: Hipotesis Alternatif
Ho	: Hipotesis Nol
I	: Iodium
IMT	: Indeks Massa Tubuh
IPB	: Institut Pertanian Bogor
K	: Kalium
KFC	: Kentucky Fried Chicken

LH	: <i>Luteinizing Hormone</i>
Li	: Lithium
Mg	: Magnesium
Mn	: Mangan
Mo	: Molybdenum
Na	: Natrium
Ni	: Nikel
P	: Fosfor
Pb	: Timbal Hitam
RI	: Republik Indonesia
S	: Sulfur
Se	: Selenium
Si	: Silikon
SMPN	: Sekolah Menengah Pertama Negeri
Sr	: Stronsium
URT	: Ukuran Rumah Tangga
V	: Vanadium
WHO	: <i>World Health Organization</i>
Zn	: Zinc

ABSTRAK

Afifah Dwi Kurnia, 2026. Hubungan Pola Konsumsi Makanan Siap Saji (*Fast food*) dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri Kelas VII di SMPN 2 Jember. Skripsi. Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Jember. Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang. Pembimbing Utama: Susilawati, S.ST., M.Kes

Latar Belakang: Masa remaja merupakan masa peralihan yang ditandai dengan perubahan fisik dan hormonal, salah satunya siklus menstruasi. Konsumsi makanan siap saji yang tinggi lemak, gula, dan natrium diduga dapat memengaruhi keseimbangan hormon sehingga menyebabkan gangguan siklus menstruasi. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, sebanyak 11,7% remaja Indonesia usia 15–19 tahun mengalami ketidakaturan menstruasi. Berdasarkan studi pendahuluan di SMPN 2 Jember, 6 dari 10 siswi yang rutin mengonsumsi junk food mengalami gangguan siklus menstruasi. **Tujuan:** Untuk mengetahui hubungan pola konsumsi makanan siap saji (*fast food*) dengan siklus menstruasi pada remaja putri kelas VII di SMPN 2 Jember. **Metode:** Penelitian menggunakan desain deskriptif analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian adalah seluruh remaja putri kelas VII di SMPN 2 Jember sebanyak 154 siswi, namun responden yang mendapat izin penelitian sebanyak 50 siswi. Teknik sampling menggunakan *simple random sampling*. Instrumen menggunakan kuesioner *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) dan lembar observasi siklus menstruasi. Analisis data menggunakan uji *Chi*

Spearman Rank. **Hasil:** Sebagian besar responden memiliki pola konsumsi *fast food* kategori jarang sebanyak 26 responden (52,0%) dan siklus menstruasi teratur sebanyak 26 responden (52,0%). Hasil analisis bivariat diperoleh nilai *p value* 0,049 ($<0,05$) dengan koefisien korelasi (*r*) -0,280, sehingga menunjukkan terdapat hubungan antara pola konsumsi makanan siap saji (*fast food*) dengan siklus menstruasi pada remaja putri. **Kesimpulan:** Pola konsumsi makanan siap saji (*fast food*) berhubungan dengan siklus menstruasi pada remaja putri kelas VII di SMPN 2 Jember. **Saran:** Remaja putri diharapkan membatasi konsumsi makanan siap saji dan menerapkan pola makan sehat untuk menjaga keteraturan siklus menstruasi.

Kata Kunci: *Fast food*, Siklus Menstruasi, Remaja Putri

ABSTRACT

Afifah Dwi Kurnia, 2026. *The Relationship Between Fast food Consumption Patterns and the Menstrual Cycle Among Seventh-Grade Girls at SMPN 2 Jember*. Thesis. Applied Midwifery Bachelor's Program Jember. Ministry of Health Health Polytechnic, Malang. Primary Advisor: Susilawati, S.ST., M.Kes

Background: Adolescence is a transitional period marked by physical and hormonal changes, one of which is the menstrual cycle. Consumption of fast food that is high in fat, sugar, and sodium is believed to affect hormonal balance, thereby causing menstrual cycle irregularities. According to 2018 Riskesdas data, 11.7% of Indonesian adolescents aged 15–19 years of age experience menstrual irregularities. Based on a preliminary study at SMPN 2 Jember, 6 out of 10 female students who regularly consume junk food experienced menstrual cycle irregularities. **Objective:** To determine the relationship between fast food consumption patterns and the menstrual cycle among seventh-grade female students at SMPN 2 Jember. **Methods:** This study employed a descriptive-analytical design with a cross-sectional approach. The study population consisted of all 154 seventh-grade female students at SMPN 2 Jember; however, the number of respondents who provided informed consent was 50. The sampling technique used simple random sampling. The instruments included a Food Frequency Questionnaire (FFQ) and a menstrual cycle observation sheet. Data analysis

utilized the Spearman test. **Results:** Most respondents reported a “rarely” consumption pattern for fast food (26 respondents, 52.0%) and a regular menstrual cycle (26 respondents, 52.0%). The results of the bivariate analysis yielded a p-value of 0.049 (<0.05) with a correlation coefficient (r) of -0.280, indicating a relationship between fast food consumption patterns and the menstrual cycle in adolescent girls. **Conclusion:** Fast food consumption patterns are associated with the menstrual cycle among seventh-grade female adolescents at SMPN 2 Jember. **Recommendation:** Female adolescents are encouraged to limit their consumption of fast food and adopt healthy eating habits to maintain a regular menstrual cycle.

Keywords: Fast food, Menstrual Cycle, Female Adolescents

