



Window of Public Health
JOURNAL

Journal homepage : <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/woph>



ARTIKEL RISET

URL artikel: <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/woph/article/view/woph7103>

FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN GANGGUAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS MUSLIM INDONESIA

^KMildha Afyah Salsabila, Sumiaty², Andi Surahman Batara³

¹ Peminatan Epidemiologi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

² Peminatan Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

³ Peminatan Administrasi dan Kebijakan Kesehatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat,
Universitas Muslim Indonesia

Email Penulis Korespondensi (^K): mildhafyah@gmail.com

mildhafyah@gmail.com¹, sumiaty.sumiaty@umi.ac.id², andisurahman.batara@umi.ac.id³

ABSTRAK

Kesehatan merupakan aspek penting dalam kehidupan manusia, dan pemenuhan gizi yang seimbang sangat dibutuhkan untuk mencapainya. Saat ini, meningkatnya konsumsi makanan cepat saji atau fast food telah menjadi fenomena yang berdampak negatif terhadap kesehatan, termasuk pada siklus menstruasi wanita. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui terkait faktor yang berhubungan dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswa fakultas kesehatan masyarakat universitas muslim indonesia tahun 2025. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah 171 mahasiswa, dengan jumlah sampel 120 mahasiswa yang dipilih melalui teknik *Random Sampling* menggunakan Rumus Slovin. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan observasi kemudian dianalisis menggunakan uji *chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa frekuensi konsumsi fast food ($p = 0,004$; $p < 0,05$) , stres ($p = 0,002$; $p < 0,05$) merupakan faktor yang berhubungan dengan gangguan siklus menstruasi. Sedangkan aktivitas fisik ($p = 0,876$; $p > 0,05$) merupakan faktor yang tidak berhubungan dengan gangguan siklus menstruasi. Diharapkan bagi peneliti selanjutnya agar mempertimbangkan lagi faktor yang mungkin berhubungan terhadap gangguan menstruasi dan menambah variabel lain yang belum diteliti oleh peneliti (tidur, konsumsi kafein, faktor hormonal) untuk lebih menyempurnakan penelitian ini sehingga hasil diperoleh lebih mendalam dan maksimal.

Kata kunci : Siklus Menstruasi ; Frekuensi Konsumsi *Fast Food* ; Stres ; Aktivitas Fisik

PUBLISHED BY :

Pusat Kajian dan Pengelola Jurnal
Fakultas Kesehatan Masyarakat UMI

Address :

Jl. Urip Sumoharjo Km. 5 (Kampus II UMI)
Makassar, Sulawesi Selatan.

Email :

jurnal.woph@umi.ac.id

Article history :

Received : 22 Juli 2025

Received in revised form : 6 Agustus 2025

Accepted : 8 November 2025

Available online : 28 Februari 2026

licensed by [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



ABSTRACT

Health is an important aspect of human life, and a balanced diet is essential to achieving it. Currently, the increasing consumption of fast food has become a phenomenon that negatively impacts health, including women's menstrual cycles. This study aims to determine the factors associated with menstrual cycle disorders in female students of the Faculty of Public Health, Muslim University of Indonesia, in 2025. This study uses a quantitative, cross-sectional design. The population in this study comprised 171 female students, and a sample of 120 was selected using a random sampling technique based on the Slovin Formula. Data were collected through questionnaires and observations and then analyzed using the chi-square test. The results showed that the frequency of fast-food consumption ($p = 0.004$; $p < 0.05$) and stress ($p = 0.002$; $p < 0.05$) were factors associated with menstrual cycle disorders. Physical activity ($p = 0.876$; $p > 0.05$) was not a factor associated with menstrual cycle disorders. It is hoped that future researchers will reconsider factors that may be related to menstrual disorders and add other variables that have not been studied (e.g., sleep, caffeine consumption, hormonal factors) to refine this research further and yield more in-depth, optimal results.

Keywords : Menstrual Cycle; Frequency of Fast-Food Consumption; Stress; Physical Activity

PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan proses keluarnya darah dari rahim sebagai akibat dari luruhnya lapisan endometrium, yaitu bagian dalam rahim yang disiapkan untuk menerima embrio. Jika tidak terjadi pembuahan, maka lapisan ini akan meluruh secara berkala. Interval waktu antara satu menstruasi dengan menstruasi berikutnya disebut sebagai siklus menstruasi.¹ Siklus menstruasi umumnya dianggap normal jika terjadi setiap 21–35 hari, dengan rata-rata 28 hari. Namun, hanya sekitar 15% perempuan usia reproduksi yang mengalami siklus menstruasi yang benar-benar teratur dengan durasi tepat 28 hari. Ketidakteraturan siklus menstruasi bisa terlihat dari lamanya waktu menstruasi yang berubah-ubah maupun volume darah yang tidak konsisten. Gangguan pada siklus menstruasi meliputi kondisi seperti polimenorea, oligomenorea, dan amenorea.²

Data dari *World Health Organization* (WHO) tahun 2020 menunjukkan bahwa sekitar 45% wanita mengalami gangguan siklus menstruasi. Di Indonesia, Riskesdas 2018 mencatat bahwa 13,7% perempuan usia 10–59 tahun mengalami gangguan menstruasi selama satu tahun. Gangguan ini dapat dipengaruhi oleh aktivitas fisik berat yang mengganggu keseimbangan hormon reproduksi.³

Beberapa faktor yang mempengaruhi keteraturan siklus menstruasi antara lain pola makan yang tidak sehat. Makanan cepat saji (fast food) umumnya tinggi kalori, lemak, dan gula, serta rendah serat dan zat gizi lainnya. Kandungan lemak dalam fast food dapat mengganggu metabolisme hormon progesteron selama fase luteal dari siklus menstruasi.⁴

Fast food merupakan makanan siap saji yang mudah didapatkan dan langsung dikonsumsi seperti hamburger, pizza, ayam goreng, nugget, atau kentang goreng. Meski praktis, konsumsi berlebihan dapat berdampak negatif terhadap kesehatan. Oleh karena itu, konsumsi fast food sebaiknya dibatasi tidak lebih dari satu atau dua kali dalam sebulan.⁵ Stres dapat didefinisikan sebagai respons khusus yang ditunjukkan oleh tubuh terhadap tuntutan-tuntutan yang tidak spesifik. Stres memiliki dampak yang signifikan terhadap siklus menstruasi, karena stres memengaruhi sistem hormonal yang berperan penting dalam reproduksi wanita. Stres dapat mempengaruhi produksi hormon perangsang folikel (FSHLH) di hipotalamus dan mengganggu produksi progesteron, yang pada akhirnya menyebabkan ketidakteraturan dalam siklus

menstruasi.⁶

Selain makanan, stres juga merupakan faktor penting yang memengaruhi keseimbangan hormon reproduksi. Stres dapat menekan produksi hormon folikel dan luteinizing hormone, serta memengaruhi kadar progesteron, yang berdampak pada keteraturan siklus haid.⁷ Aktivitas fisik, terutama jika intensitasnya tinggi, juga dapat mengganggu fungsi hipotalamus dan menurunkan kadar hormon estrogen, yang akhirnya berdampak pada siklus haid. Di sisi lain, kurangnya aktivitas fisik bisa menyebabkan penumpukan energi dan gangguan metabolisme, yang turut memengaruhi siklus menstruasi.⁸

Kegiatan yang melibatkan sedikit aktivitas fisik, termasuk berbelanja, bepergian, dan menonton TV, menghambat proses metabolisme. Toko energi jaringan adiposa akan meningkat dengan sedikit olahraga, yang pada akhirnya dapat mengakibatkan kekurangan energi yang tidak teroksidasi. Dengan demikian, siklus menstruasi dapat dipengaruhi secara negatif oleh energi rendah. Di sisi lain, peningkatan aktivitas fisik dapat menekan kadar estrogen serum dan menghalangi pelepasan gonadotropin-releasing hormone (GnRH), yang dapat mengganggu siklus bulanan.⁹

Pada penelitian atlet karate putri Universitas Negeri Surabaya, aktivitas fisik didominasi oleh kategori berat (78.4%), tingkat stres didominasi kategori sedang (75.7%), serta didominasi atlet yang mengalami polimenorea (40.5%). Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik dan stres terhadap siklus menstruasi atlet ($p < 0.05$). Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik berlebih serta tingkat stres yang cenderung tinggi menyebabkan berbagai masalah kesehatan khususnya dalam hal gangguan siklus menstruasi pada atlet wanita.¹⁰ Berdasarkan uraian tentang gangguan siklus menstruasi yang telah dijelaskan maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “*Faktor Yang Berhubungan Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia Tahun 2025*”.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 171 mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *random sampling* dengan menggunakan Rumus Slovin, dan di dapatkan jumlah sampel sebanyak 120 mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan observasi kemudian dianalisis menggunakan uji *chi-square*.

HASIL

Analisis Univariat

Berdasarkan distribusi responden jenis kelamin menunjukkan bahwa seluruh responden dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan dengan total 120 mahasiswi (100%).

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Usia Mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia

Usia	n	%
20 Tahun	39	32.5
21 Tahun	41	34.2
22 Tahun	40	33.3
Total	120	100

Berdasarkan distribusi responden pada tabel 1 menunjukkan bahwa responden paling banyak berusia 21 tahun sebanyak 41 responden (34,2%) dan responden paling sedikit berusia 20 tahun sebanyak 39 responden (32,5%).

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Kategori Siklus Menstruasi Mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia

Siklus Menstruasi	n	%
Normal	44	36.7
Tidak Normal	76	63.3
Total	120	100

Berdasarkan distribusi responden pada tabel 2 menunjukkan bahwa dominan responden memiliki siklus menstruasi tidak normal yaitu sebanyak 76 responden (63,3%) sedangkan responden yang memiliki siklus menstruasi normal yaitu sebanyak 44 responden (36,7%).

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Kategori Frekuensi Konsumsi *Fast Food* Mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia

Frekuensi Konsumsi Fast Food	n	%
Jarang	39	32.5
Sering	81	76.5
Total	120	100

Berdasarkan distribusi responden pada tabel 3 menunjukkan bahwa dominan responden memiliki frekuensi konsumsi *fast food* sering yaitu sebanyak 81 responden (76,5%) sedangkan responden yang memiliki frekuensi konsumsi *fast food* jarang yaitu sebanyak 39 responden (32,5%).

Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Kategori Stres Mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia

Stres	n	%
Berat	98	81.7
Ringan	22	18.3
Total	120	100

Berdasarkan distribusi responden pada tabel 4 menunjukkan bahwa dominan responden memiliki stres berat yaitu sebanyak 98 responden (81,7%) sedangkan responden yang memiliki stres ringan yaitu sebanyak 22 responden (18,3%).

Tabel 5. Distribusi Responden Berdasarkan Kategori Aktivitas Fisik Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia

Stres	n	%
Jarang	25	20.8
Sering	95	79.2
Total	120	100

Berdasarkan distribusi responden pada tabel 5.5 menunjukkan bahwa dominan responden memiliki aktivitas fisik sering yaitu sebanyak 95 responden (79,2%) sedangkan responden yang memiliki aktivitas fisik jarang yaitu sebanyak 25 responden (20,8%).

Analisis Bivariat

Tabel 6. Hubungan Frekuensi Konsumsi *Fast Food* dengan Siklus Menstruasi Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia

Frekuensi Konsumsi <i>Fast Food</i>	Siklus Menstruasi				Total		P-value
	Normal		Tidak Normal				
	n	%	n	%	N	%	
	Jarang	22	56.4	17	43.6	39	
Sering	22	27	59	72.8	81	100	0,004
Total	42	36.7	76	63.3	120	100	

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa dari 81 responden yang sering mengonsumsi *fast food* dengan siklus menstruasi tidak normal sebanyak 59 responden (72,8%) untuk responden yang sering mengonsumsi *fast food* dengan siklus menstruasi normal sebanyak 22 responden (27%). Sedangkan responden yang jarang mengonsumsi *fast food* dengan siklus menstruasi tidak normal sebanyak 17 responden (43,6%), untuk responden yang jarang mengonsumsi *fast food* dengan siklus menstruasi normal sebanyak 22 responden (56,4%).

Hasil uji statistic mendapatkan nilai $p\text{-value} = 0,004$ ($p < 0,05$) hal ini berarti bahwa terdapat hubungan antara frekuensi konsumsi *fast food* dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia.

Tabel 7. Hubungan Stres dengan Siklus Menstruasi Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia

Stres	Siklus Menstruasi				Total		P- value
	Normal		Tidak Normal				
	n	%	n	%	N	%	
Berat	29	29.6	69	70.4	98	100	0,002
Ringan	15	68.2	7	31.8	22	100	
Total	43	36.7	76	63.3	120	100	

Berdasarkan tabel 7 menunjukkan bahwa dari 98 responden yang memiliki stres berat dengan siklus menstruasi tidak normal sebanyak 69 responden (70,4%), untuk responden yang memiliki stres berat

dengan siklus menstruasi normal sebanyak 29 responden (29,6%). Sedangkan responden yang memiliki stres ringan dengan siklus menstruasi tidak normal sebanyak 7 responden (31,8%), untuk responden yang memiliki stres ringan dengan siklus menstruasi normal sebanyak 15 responden (68,2%).

Hasil uji statistik mendapatkan nilai $p\text{-value} = 0,002$ ($p < 0,05$) hal ini berarti bahwa terdapat hubungan antara stres dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia.

Tabel 8. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia

Aktivitas Fisik	Siklus Menstruasi				Total		P-value
	Normal		Tidak Normal		N		
	n	%	n	%			
Jarang	10	40.0	15	60.0	25	100	0,876
Sering	34	35.8	61	64.2	95	100	
Total	42	36.7	76	63.3	120	100	

Berdasarkan tabel 8 menunjukkan bahwa dari 95 responden yang memiliki aktivitas fisik sering dengan siklus menstruasi tidak normal sebanyak 61 responden (64,2%), untuk responden yang memiliki aktivitas fisik sering dengan siklus menstruasi normal sebanyak 34 responden (35,8%). Sedangkan responden yang memiliki aktivitas fisik jarang dengan siklus menstruasi tidak normal sebanyak 15 responden (60%), untuk responden yang memiliki aktivitas fisik jarang dengan siklus menstruasi normal sebanyak 10 responden (40%).

Hasil uji statistik mendapatkan nilai $p\text{-value} = 0,876$ ($p > 0,05$) hal ini berarti bahwa tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia.

PEMBAHASAN

Hubungan Frekuensi Konsumsi *Fast Food* Dengan Gangguan Siklus Menstruasi

Frekuensi konsumsi *fast food* dalam penelitian ini berpengaruh secara eksternal terhadap siklus menstruasi. Frekuensi konsumsi *fast food* adalah makanan yang mempunyai nilai gizi rendah. Zat gizi mempunyai nilai yang sangat penting, yaitu untuk memelihara proses tubuh dalam pertumbuhan dan perkembangan yang sehat, terutama bagi mahasiswa. Dengan demikian perbedaan siklus menstruasi sangat ditentukan berdasarkan keadaan status gizi. Semakin bagus status gizinya, maka akan semakin cepat usia *menarche*.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan hasil analisis hubungan antara frekuensi konsumsi *fast food* dengan siklus menstruasi diketahui bahwa responden yang sering mengonsumsi *fast food* dengan siklus menstruasi tidak normal sebanyak 59 responden (72,8%), untuk responden yang sering mengonsumsi *fast food* dengan siklus menstruasi normal sebanyak 22 responden (27%). Sedangkan responden yang jarang mengonsumsi *fast food* dengan siklus menstruasi tidak normal sebanyak 17 responden (43,6%), untuk responden yang jarang mengonsumsi *fast food* dengan siklus menstruasi normal sebanyak 22

responden (56,4%). Hasil uji statistic mendapatkan nilai $p\text{-value} = 0,004$ ($p < 0,05$) hal ini berarti bahwa terdapat hubungan antara frekuensi konsumsi *fast food* dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Widyasari AA, dkk (2025) bahwa adanya korelasi antara konsumsi *fast food* dengan siklus menstruasi dimana dari 64 responden (95.5%) yang sering mengkonsumsi *fast food* yang mengalami siklus menstruasi teratur sebanyak 17 responden (25.4 %) dan yang tidak teratur sebanyak 47 responden (70.1%).¹¹ Sedangkan responden yang jarang mengonsumsi *fast food* yakni 3 responden (4.5%) memiliki siklus menstruasi teratur. Hal ini disebabkan karena kurangnya pengetahuan siswi ataupun remaja tentang kandungan *fast food*. Beberapa kandungan yang tidak baik untuk kualitas kecukupan nutrisi bagi kesehatan remaja putri. Kandungan makanan siap saji yang berlebihan tidak baik untuk kesehatan remaja putri.⁹

Fast food, merupakan jenis makanan yang berasal dari Amerika. Makanan ini umumnya mengandung kalori, lemak, protein, gula, dan garam dalam jumlah tinggi, namun rendah serat. Konsumsi yang berlebihan dan terus-menerus dapat memicu masalah gizi lebih. Proses pembuatannya dilakukan secara sederhana menggunakan teknologi industri pangan modern. Makanan ini umumnya dikemas secara menarik dan mengandung zat aditif untuk memperpanjang masa simpan serta meningkatkan cita rasa.¹⁰

Hubungan Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi

Stres dalam penelitian ini merupakan faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi. Saat seseorang mengalami stres, tubuh akan meningkatkan produksi hormon stres seperti kortisol dan adrenalin. Hormon-hormon ini dapat mengganggu kerja hipotalamus, yaitu bagian otak yang mengatur fungsi hormonal termasuk pelepasan hormon reproduksi seperti GnRH (Gonadotropin-Releasing Hormone). Gangguan pada GnRH akan memengaruhi produksi hormon LH (Luteinizing Hormone) dan FSH (Follicle-Stimulating Hormone), yang berperan dalam siklus ovulasi.¹²

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan hasil analisis hubungan antara stres dengan siklus menstruasi diketahui bahwa responden yang memiliki stres berat dengan siklus menstruasi tidak normal sebanyak 69 responden (70,4%), untuk responden yang memiliki stres berat dengan siklus menstruasi normal sebanyak 29 responden (29,6%). Sedangkan responden yang memiliki stres ringan dengan siklus menstruasi tidak normal sebanyak 7 responden (31,8%), untuk responden yang memiliki stres ringan dengan siklus menstruasi normal sebanyak 15 responden (68,2%). Hasil uji statistic mendapatkan nilai $p\text{-value} = 0,002$ ($p < 0,05$) hal ini berarti bahwa terdapat hubungan antara stres dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Deviliawati A. (2020) yang menyebutkan bahwa tidak ada hubungan stres dengan siklus menstruasi dari hasil penelitian menunjukkan responden yang mengalami stres normal dan siklus normal sebanyak 76 responden (53,1%) lebih banyak dibandingkan responden yang mengalami stres berat dan siklus tidak normal sebanyak 6 responden (4,2%).¹³ Hasil analisis data dengan menggunakan uji *spearman rho* menunjukkan bahwa diperoleh nilai signifikan antara

tingkat stres dengan siklus menstruasi responden sebesar $p\text{-value} = 0,312$ yang lebih besar dari 0,05. Stres adalah bagian alami dan penting dari kehidupan, tetapi apabila berat dan berlangsung lama dapat merusak kesehatan. Remaja bereaksi terhadap stress dengan cara yang berbeda-beda. Meskipun stress dapat membantu menjadi lebih waspada dan antisipasi ketika dibutuhkan, namun dapat juga menyebabkan gangguan emosional dan fisik.

Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Gangguan Siklus Menstruasi

Aktivitas fisik dalam penelitian ini merupakan salah satu faktor yang dapat dimodifikasi dengan mudah. Aktivitas fisik tidak harus dengan olahraga berat, tetapi juga dapat berupa aktivitas saat di tempat kerja atau di sekolah, dalam perjalanan, saat melakukan pekerjaan rumah, saat olahraga dan rekreasi. Aktivitas fisik berperan penting dalam usaha pencegahan penyakit tidak menular.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan hasil analisis hubungan antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi diketahui bahwa responden yang memiliki aktivitas fisik sering dengan siklus menstruasi tidak normal sebanyak 61 responden (64,2%), untuk responden yang memiliki aktivitas fisik sering dengan siklus menstruasi normal sebanyak 34 responden (35,8%). Sedangkan responden yang memiliki aktivitas fisik jarang dengan siklus menstruasi tidak normal sebanyak 15 responden (60%), untuk responden yang memiliki aktivitas fisik jarang dengan siklus menstruasi normal sebanyak 10 responden (40%). Hasil uji statistik mendapatkan nilai $p\text{-value} = 0,876$ ($p > 0,05$) hal ini berarti bahwa tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia.

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi atau pembakaran kalori. Aktivitas fisik remaja dapat diukur sebagai pengeluaran kalori (*caloric cost*), tetapi tidak selalu sesuai karena keuntungan dan efek kesehatan aktivitas fisik melalui pengeluaran energi sebagai contoh lari dengan suatu intensitas tertentu, sedangkan pengeluaran energi rendah contohnya latihan peregangan tidak berhubungan dengan besarnya pengeluaran kalori.¹⁴

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Djashar FF, dkk (2022) yang menemukan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada remaja kelas XI di SMKN 2 Magetan. Hal ini dikarenakan tingkat aktivitas fisik tidak selalu mempengaruhi siklus menstruasi melainkan banyak faktor lain yaitu stres, gizi buruk, penyakit kronis tertentu, dan konsumsi obat-obatan.¹⁵

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa Ada hubungan antara frekuensi konsumsi *fast food* dengan siklus menstruasi pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia 2025 dengan nilai $p\text{-value} = 0,004$ ($p < 0,05$), Ada hubungan antara stres dengan siklus menstruasi pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia 2025 dengan nilai $p\text{-value} = 0,002$ ($p < 0,05$), Tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada mahasiswa

Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia 2025 dengan nilai $p\text{-value} = 0,876$ ($p > 0,05$). Diharapkan bagi peneliti selanjutnya agar mempertimbangkan lagi faktor yang mungkin berhubungan terhadap gangguan menstruasi dan menambah variabel lain yang belum diteliti oleh peneliti (tidur, konsumsi kafein, faktor hormonal) untuk lebih menyempurnakan penelitian ini sehingga hasil diperoleh lebih mendalam dan maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

1. Rahma B. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food Dan Stres Terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Sman 12 Kota Bekasi. *J Heal Sains*. 2021;2(4):432–43.
2. Purwati Y, Muslikhah A. Gangguan Siklus Menstruasi Akibat Aktivitas Fisik dan Kecemasan 1,2. 2020;16(2):217–28.
3. Kemenkes. Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf. Lembaga Penerbit Balitbangkes. 2018. p. hal 156.
4. Hayya RF, Wulandari R, Sugesti R. Hubungan Tingkat Stress, Makanan Cepat Saji Dan Aktivitas Fisik Terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja Di Pmb N Jagakarsa. *SENTRI J Ris Ilm*. 2023;2(4):1338–55.
5. Zalita Azwalika Octaviani, Indah Safitriani. Faktor–Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Konsumsi Fast Food Pada Siswa SMA. *Bul Kesehat Publ Ilm Bid Kesehat*. 2022;6(1):121–37.
6. Amalia IN, Budhiana J, Sanjaya W. Hubungan Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri. *J Wacana Kesehat*. 2023;8(2):75.
7. Armayanti LY, Damayanti PAR, Damayanti PAR. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 2 Singaraja. *J Media Kesehat*. 2021;14(1):75–87.
8. Azis A, Agisna F, Kartika I, Aulia R, Maulana R, Anggisna S, et al. Aktivitas Fisik Dapat Menentukan Status Gizi Mahasiswa. *Contag Sci Period J Public Heal Coast Heal*. 2022;4(1):26.
9. Dinda Fitrianiingsih, Karina Megasari Winahyu, Elang Wibisana, Shieva Nur Azizah Ahmad. Editorial Team Jurnal JKFT. *Jkft*. 2022;7(2):108–12.
10. Najwa Fadila C, Anita Kumaat N. Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dan Stres Terhadap Siklus Menstruasi Pada Atlet Karate Putri Di Universitas Negeri Surabaya. *J Ilm Mhs [Internet]*. 2024;(5):3025–2814. Available from: <https://doi.org/10.59841/intellektika.v2i4.1460>
11. Widyasari AA, Hidayati L, Gizi I, Kesehatan FI, Surakarta UM. Hubungan Frekuensi Konsumsi Fast Food dan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi FIK Universitas Muhammadiyah Surakarta. 2025;4(3):537–50.
12. Larasati NA. Hubungan Tingkat Stres dengan Keteraturan Siklus Menstruasi pada Remaja. *J Ris Kesehat Masy*. 2023;3(2):71–9.
13. Deviliawati A. Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi. *J 'Aisyiyah Med*. 2020;5(2):111–20.
14. Elza AN. Hubungan Tingkat Stress dan Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas Model MAN 2 Kota Madiun. *Sekol Tinggi Ilmu Kesehat Bhakti Husada Mulia Madiun*. 2020;1–127.

15. Djashar FF, Herlinawati SW, Arifandi F. Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi Pelajar Kelas XI SMA Kharisma Bangsa dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam The Relationship between Physical Activity and Menstrual Cycle 11 th - Grade Kharisma Bangsa High School Student and its R. Jr Med J. 2022;1(2):189–96.