

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN FREKUENSI KONSUMSI *JUNK FOOD* DENGAN SIKLUS  
MENSTRUASI MAHASISWI TINGKAT PERTAMA FAKULTAS  
KEPERAWATAN UNIVERSITAS ANDALAS**

**Penelitian Keperawatan Maternitas**



**TAZKIA ALYAA  
NIM. 1911311022**

**Dosen Pembimbing**

**Dr. Ns. Lili Fajria, S.Kep. M. Biomed**

**Ns. Yelly Herien, M. Kep**

**FAKULTAS KEPERAWATAN**

**UNIVERSITAS ANDALAS**

**2023**

FAKULTAS KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS ANDALAS  
JULI 2023

Nama : Tazkia Alyaa  
NIM : 1911311022

Hubungan Frekuensi Konsumsi *Junk food* dengan Siklus Menstruasi Mahasiswi  
Tingkat Pertama Fakultas Keperawatan Universitas Andalas

### ABSTRAK

Siklus menstruasi remaja saat ini cenderung tidak teratur atau mengalami siklus terganggu. Banyak faktor yang mengganggu siklus menstruasi, salah satunya adalah konsumsi *junk food* berlebih dikalangan remaja akhir. Konsumsi *junk food* akan mempengaruhi perubahan reproduksi seperti esterogen dan progesterone. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan frekuensi konsumsi *junk food* dengan siklus menstruasi pada mahasiswi tingkat pertama Fakultas Keperawatan Universitas Andalas. Jenis penelitian deskriptif analitik dengan desain *cross sectional*. Sampel pada penelitian ini berjumlah 111 orang dengan metode *propotional random sampling*. Instrumen yang digunakan adalah *food frequency questioner 15 items* dan siklus menstruasi yang dibitung selama 3 siklus berturut-turut. Analisa data pada penelitian ini adalah uji *chi-square*. Hasil penelitian diperoleh distribusi frekuensi konsumsi *junk food* terdapat sebagian besar (52,3%) dari responden sering mengonsumsi junkfood dan sebagian besar (51,4%) dari responden mengalami siklus menstruasi tidak teratur, dengan p value= 0,000 ( $p < 0,05$ ) yang artinya terdapat hubungan signifikan antara frekuensi konsumsi *junk food* dengan siklus menstruasi mahasiswi tingkat pertama Fakultas Keperawatan Universitas Andalas. Disarankan remaja untuk meningkatkan kesadaran akan mengurangi mengonsumsi *junk food* agar tidak mengalami gangguan siklus menstruasi.

Kata Kunci : *junk food*, remaja akhir, siklus menstruasi

Daftar Pustaka: 83 (2015-2023)

*NURSING FACULTY  
ANDALAS UNIVERSITY  
JULY 2023*

*Name : Tazkia Alyaa  
NIM : 1911311022*

*The Relationship of Junk food Consumption Frequency with the Menstrual Cycle  
of First Year Female Students of the Faculty of Nursing Andalas University*

### **ABSTRACT**

*Junk food is favored by late-stage teenagers because of that age has a high rate of impulse buying and wants to follow trends. The habit of eating junk food affects the hormones estrogen and progesterone which can disrupt a woman's menstrual cycle. This can cause women to find it difficult to get pregnant to markers of severe disease in the reproductive system. This study aims to determine the relationship between the frequency of junk food consumption and the menstrual cycle in first-year female students of the Nursing Faculty, Andalas University. Type of analytical descriptive research with cross sectional design. The sample size was 111 people by propotional random sampling method. The instruments used are food frequency questioner 15 items and menstrual cycle which is calculated for 3 consecutive cycles. Data analysis in this study is chi-square test. research results obtained the distribution of the frequency junk food consumption was a large part (52.3%) of respondents often consumed junk food and most (51.4%) of respondents Experiencing irregular menstrual cycles, with p-value = 0.000 ( $p < 0.05$ ) which means that there is a significant relationship between the frequency of junk food consumption with the menstrual cycle of first year female students Nursing Faculty Andalas University. It is recommended that teenagers raise awareness of reducing junk food consumption so as not to experience irregular menstrual cycle.*

*Keywords : menstrual cycle, junk food, late adolescent*

*Bibliography : 83 (2015-2023)*