

SKRIPSI

**HUBUNGAN POLA KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI (*FAST FOOD*)
DENGAN KETERATURAN SIKLUS MENSTRUASI REMAJA PUTRI
KELAS VIII DI SMP KARTIKA 1-7 PADANG TAHUN 2025**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Menyelesaikan
Pendidikan Strata S-1 Kebidanan



Oleh :

**IMELIANA
2215201101**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN TEKNOLOGI INFORMASI
UNIVERSITAS ALIFIAH PADANG
TAHUN 2025**

PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama Lengkap : Imeliana
Tempat/Tanggal Lahir : Jakarta/ 15 Oktober 1997
Tanggal Masuk : 2021
Program Studi : Sarjana Kebidanan
Nama Pembimbing Akademik : Silfina Indriani, M. Keb
Nama Pembimbing I : Silfina Indriani, M. Keb
Nama Pembimbing II : Bdn. Lindawati, M. Biomed

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan plagiat dalam penulisan skripsi saya yang berjudul :

“Hubungan Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji (*Fast Food*) Dengan Keteraturan Siklus Menstruasi Remaja Putri Kelas VIII di SMP Kartika 1-7 Padang Tahun 2025”.

Apabila sesuatu nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, dalam penulisan skripsi ini, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Padang, Juli 2025



Imeliana

PERNYATAAN PERSETUJUAN

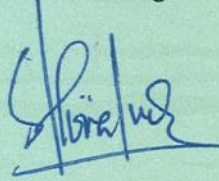
Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Imeliana
NIM : 2215201101
Program Studi : Sarjana Kebidanan
Judul : Hubungan Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji (*Fast Food*) Dengan Keteraturan Siklus Menstruasi Remaja Putri Kelas VIII di SMP Kartika 1-7 Padang Tahun 2025

Telah disetujui untuk diseminarkan dan dipertahankan dihadapan Tim Penguji Seminar Hasil Program Studi Sarjana Kebidanan Universitas Alifah Padang.

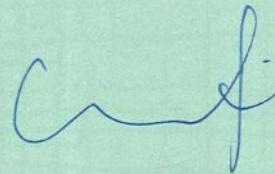
Padang, Juli 2025

Pembimbing I



Silfina Indriani, M. Keb

Pembimbing II



Bdn. Lindawati, M. Biomed

Disahkan oleh
Dekan

Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Informasi



Ns. Syalvia Oresti, M.Kep, Ph.D

PERNYATAAN PENGUJI

Proposal ini diajukan oleh :

Nama : Imeliana

NIM : 2215201101

Program Studi : Sarjana Kebidanan

Judul : Hubungan Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji (*Fast Food*) Dengan Keteraturan Siklus Menstruasi Remaja Putri Kelas VIII di SMP Kartika 1-7 Padang Tahun 2025

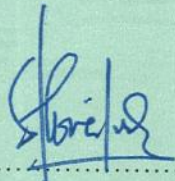
telah berhasil dipertahankan dihadapan Tim Penguji Seminar Hasil Pada Program Studi Sarjana Kebidanan Universitas Alifiah Padang.

Padang, Agustus 2025

DEWAN PENGUJI

Pembimbing I

Silfina Indriani, M. Keb

()

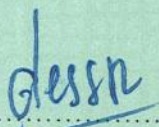
Pembimbing II

Bdn. Lindawati, M. Biomed

()

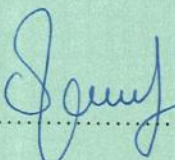
Penguji I

Desi Sarli, M. Keb., PhD

()

Penguji II

Trya Mia Intani, M. Keb

()

Dekan

Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Informasi

()

Ns. Syalvia Oresti, M.Kep, Ph.D

UNIVERSITAS ALIFAH PADANG

Skripsi, Juli 2025

Imeliana

Hubungan Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji (*Fast Food*) Dengan Keteraturan Siklus Menstruasi Remaja Putri Kelas VIII di SMP Kartika 1-7 Padang Tahun 2025

xiii + 60 halaman, 7 tabel, 2 gambar, 12 lampiran

ABSTRAK

Masa remaja merupakan masa di mana perkembangan hormon akan naik turun dan dapat menyebabkan menstruasi pada wanita. Selama masa menstruasi terdapat beberapa gangguan yang dapat terjadi pada masa menstruasi. Di Indonesia sekitar 68% perempuan melaporkan haid tidak teratur. Salah satu 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. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pola konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dengan keteraturan siklus menstruasi remaja putri kelas VIII di SMP Kartika 1-7 Padang.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif analitik dengan pendekatan menggunakan *cross sectional*. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Kartika 1-7 Padang pada bulan Mei 2025 sampai Agustus 2025. Populasi penelitian ini adalah Siswi kelas VIII di SMP Kartika 1-7 Padang berjumlah 33 remaja putri dan sampel berjumlah 33 remaja putri, diambil secara *total sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuisioner dan analisa data secara univariat menggunakan analisis hasil *uji statistic* dengan menggunakan uji *Chi-Square*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 33 responden sebanyak 25 responden (75.8%) yang sering mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dan mengalami siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 24 responden (72.2%). Ada hubungan hubungan pola konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dengan keteraturan siklus menstruasi remaja putri kelas VIII di SMP Kartika 1-7 Padang Tahun 2025 dengan *p-value* = 0.036.

Melalui Kepala Sekolah SMP Kartika 1-7 Padang, diharapkan remaja, diberikan pendidikan atau penyuluhan kesehatan mengenai dampak kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji (*Fast Food*) dengan siklus menstruasi untuk mencegah terjadinya ketidakaturan siklus menstruasi pada remaja putri.

Daftar Bacaan : 25 (2013-2025)

Kata Kunci : Pola makan, Konsumsi Cepat Saji, Siklus Menstruasi

UNIVERSITAS ALIFAH PADANG

Thesis, July 2025

Imeliana

Relationship between Fast Food Consumption Patterns (Fast Food) With the Regularity of Menstrual Cycles of VIII Grade Female Adolescents at Kartika 1-7 Middle School, Padang in 2025

xiii + 60 pages, 7 tables, 2 figures, 12 appendices

ABSTRACT

Adolescence is a time of fluctuating hormonal levels, which can trigger menstruation in women. Several disorders can occur during menstruation. In Indonesia, approximately 68% of women report irregular menstruation. Factors affecting the menstrual cycle include unhealthy diet and nutritional intake. Fast food unbalanced, namely high in calories, high in fat, high in sugar and low in fiber. The aim of this study was to determine the relationship between fast food consumption patterns (fast food) with the regularity of the menstrual cycle of eighth grade female adolescents at Kartika 1-7 Padang Middle School.

This type of research is descriptive analytical with an approach using cross sectional. This research was conducted at SMP Kartika 1-7 Padang from May 2025 to August 2025. The population of this research was 33 eighth grade female students at SMP Kartika 1-7 Padang and the sample consisted of 33 female students. The sampling technique was total sampling. Data were collected using a questionnaire. Data analysis was carried out using univariate analysis using the results analysis. uji statistic by using the test Chi-Square.

The results of the study show that of the 33 respondents, 25 respondents (75.8%) often consume fast food (fast food) and experienced irregular menstrual cycles as many as 24 respondents (72.2%). There is a relationship between fast food consumption patterns (fast food) with the regularity of the menstrual cycle of female adolescents in class VIII at SMP Kartika 1-7 Padang in 2025 with $p\text{-value} = 0.036$.

Through the Principal of Kartika 1-7 Padang Middle School, it is hoped that female students will be given health education or counseling regarding the impact of the habit of consuming fast food (Fast Food) with the menstrual cycle to prevent menstrual cycle irregularities in adolescent girl.

Refference : 25 (2013-2025)

Keywords : Diet, Fast Food Consumption, Menstrual Cycle