

SKRIPSI
HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN KONSUMSI MAKANAN
CEPAT SAJI DENGAN GANGGUAN SIKLUS MENSTRUASI
PADA MAHASISWI PRODI KEPERAWATAN
DI UNIVERSITAS ALIFAH PADANG
TAHUN 2026

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Menyelesaikan
Pendidikan Strata 1 Kebidanan



oleh

Indah Nilmas Salsabilla
2215201011

PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN TEKNOLOGI INFORMASI
UNIVERSITAS ALIFAH PADANG
TAHUN 2026

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Skripsi ini diajukan oleh

Nama : Indah Nilmas Salsabilla

NIM : 2215201011

Program Studi : S1 Kebidanan

Judul : Hubungan Tingkat Stres dan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Gangguan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Prodi Keperawatan di Universitas Alifah Padang Tahun 2026

Telah disetujui untuk diseminarkan dan dipertahankan dihadapan Tim Penguji Seminar Hasil Program Studi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Informasi Universitas Alifah Padang.

Padang, Agustus 2026

Pembimbing I

Bdn. Amrina Amran, M.Biomed

Pembimbing II

Silfina Indriani, M.Keb

Disahkan oleh
Dekan
Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Informasi



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

PERNYATAAN PENGUJI

Skripsi ini diajukan oleh :
Nama : Indah Nilmas Salsabilla
NIM : 2215201011
Program Studi : Sarjana Kebidanan
Judul : Hubungan Tingkat Stres dan Konsumsi Makanan
Cepat Saji dengan Gangguan Siklus Menstruasi pada
Mahasiswi Prodi Keperawatan di Universitas Alifah
Padang Tahun 2026

Telah berhasil dipertahankan dihadapan dewan penguji seminar hasil pada Program
Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Informasi
Universitas Alifah Padang

Padang, Agustus 2026

DEWAN PENGUJI

Pembimbing I

Bdn. Amrina Amran, M.Biomed

Pembimbing II

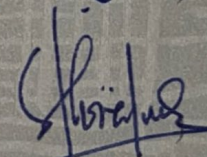
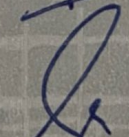
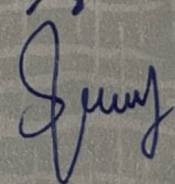
Silfina Indriani, M.Keb

Penguji I

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

Penguji II

Trya Mia Intani, M.Keb

()
()
()
()



Disahkan Oleh
Dekan

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

UNIVERSITAS ALIFAH PADANG

Skripsi, Juli 2026

Indah Nilmas Salsabilla

Hubungan Tingkat Stres dan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Gangguan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Prodi Keperawatan di Universitas Alifah Padang tahun 2026

xiv + 75 halaman, 11 tabel, 2 gambar, 10 lampiran

ABSTRAK

Gangguan menstruasi merupakan salah satu masalah kesehatan reproduksi yang banyak dialami remaja putri, meliputi amenore, polimenore, dan oligomenore. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), Provinsi Sumatera Barat memiliki prevalensi ketidakteraturan siklus menstruasi tertinggi di Indonesia, yaitu 19,1%. Penelitian di Kota Padang menunjukkan angka kejadian gangguan siklus menstruasi pada remaja putri masih cukup tinggi, yaitu 59,1% di SMPN 33 Padang (2024) dan 75,6% di SMKN 2 Padang (2025). Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan tingkat stres dan konsumsi makanan cepat saji dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswi Program Studi Keperawatan Universitas Alifah Padang.

Penelitian ini menggunakan metode survei analitik dengan desain *study cross-sectional*. Populasi penelitian adalah 68 mahasiswi semester VI angkatan 2023 Program Studi Keperawatan Universitas Alifah Padang. Sampel diambil menggunakan teknik *proportionate random sampling*. Data dikumpulkan melalui kuesioner pada 15-18 Juni 2026 dan dianalisis secara univariat serta bivariat menggunakan uji *Chi-square*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 45,6% responden mengalami stres ringan, 50,0% sering mengonsumsi makanan cepat saji, dan 33,8% memiliki siklus menstruasi tidak normal. Analisis bivariat menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi ($p=0,001$) serta antara konsumsi makanan cepat saji dengan gangguan siklus menstruasi ($p=0,01$).

Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan konsumsi makanan cepat saji dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswi. Temuan penelitian ini diharapkan menjadi dasar bagi Unit Kesehatan Kampus (UKK) dalam mengembangkan upaya promotif dan preventif melalui edukasi mengenai pengelolaan stres dan penerapan pola makan bergizi seimbang untuk mendukung kesehatan reproduksi mahasiswi.

Daftar bacaan : 49 (2017-2026)

Kata Kunci: Gangguan Siklus Menstruasi, Tingkat Stres, Makanan Cepat Saji, Mahasiswi

UNIVERSITAS ALIFAH PADANG

Bachelor Thesis, July 2026

Indah Nilmas Salsabilla

The Association Between Stress Levels and Fast Food Consumption and Menstrual Cycle Disorders Among Nursing Students at the Universitas Alifah Padang in 2026
xiv + 75 pages, 11 tables, 2 figures, 10 appendices

ABSTRACT

Menstrual disorders are one of the most common reproductive health problems experienced by adolescent girls, including amenorrhea, polymenorrhea, and oligomenorrhea. Based on the Basic Health Research (Riskesdas), West Sumatra Province has the highest prevalence of irregular menstrual cycles in Indonesia, reaching 19.1%. Studies conducted in Padang City indicate that the incidence of menstrual cycle disorders among adolescent girls remains relatively high, at 59.1% at SMPN 33 Padang (2024) and 75.6% at SMKN 2 Padang (2025). This study aimed to determine the relationship between stress levels and fast food consumption with menstrual cycle disorders among nursing students at Universitas Alifah Padang.

This study employed an analytical survey using a cross-sectional design. The study population consisted of 68 sixth-semester nursing students from the 2023 cohort of the Nursing Study Program at Universitas Alifah Padang. Samples were selected using a proportionate random sampling technique. Data were collected through questionnaires in 15-18 June 2026 and analyzed using univariate and bivariate analyses with the Chi-square test.

The results showed that 45.6% of respondents experienced mild stress, 50.0% frequently consumed fast food, and 33.8% had abnormal menstrual cycles. Bivariate analysis revealed a significant relationship between stress levels and menstrual cycle disorders ($p=0.001$) as well as between fast food consumption and menstrual cycle disorders ($p=0.01$).

In conclusion, there were significant relationships between stress levels and fast food consumption with menstrual cycle disorders among female students. The findings are expected to serve as a basis for the Campus Health Unit (UKK) in developing promotive and preventive programs through education on stress management and the adoption of a balanced nutritious diet to support female students' reproductive health.

References : 49 (2017-2026)

Keywords: Fast Food, Female Students, Menstrual Cycle Disorders, Stress Levels