

**HUBUNGAN TINGKAT STRES, AKTIVITAS FISIK DAN  
KONSUMSI *FAST FOOD* DENGAN SIKLUS  
MENSTRUASI PADA MAHASISWI  
KEPERAWATAN UNIVERSITAS  
NASIONAL JAKARTA**

**SKRIPSI**



**Oleh:**

**RITA DWI YUNIAN TI**

**204201516005**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS NASIONAL  
JAKARTA  
2024**

**HUBUNGAN TINGKAT STRES, AKTIVITAS FISIK DAN  
KONSUMSI *FAST FOOD* DENGAN SIKLUS  
MENSTRUASI PADA MAHASISWI  
UNIVERSITAS NASIONAL  
JAKARTA**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Keperawatan  
Pada Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Nasional Jakarta



**Oleh:**

**RITA DWI YUNIANTI**

**204201516005**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS NASIONAL  
JAKARTA  
2024**


**SKRIPSI**  
**HUBUNGAN TINGKAT STRES, AKTIVITAS FISIK DAN**  
**KONSUMSI *FAST FOOD* DENGAN SIKLUS**  
**MENSTRUASI PADA MAHASISWI**

**UNIVERSITAS NASIONAL**  
**JAKARTA**

Oleh:  
**RITA DWI YUNIANTI**  
NPM: 204201516005

Telah dipertahankan di hadapan penguji skripsi  
Program Studi Keperawatan  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Nasional  
Pada tanggal 12 Februari 2024

Pembimbing 1, Pembimbing 2,

**dr. Cholisah Suralaga, M.Kes.**      **Ns. Susanti Widiastuti, S.Kep, M.Kep.**

Mengesahkan,  
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

  
  
**Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si.**

## HALAMAN PERSETUJUAN SEBELUM MAJU SIDANG SKRIPSI

Judul Skripsi : Hubungan Tingkat Stres, Aktivitas Fisik Dan Konsumsi  
Fast Food Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi  
Keperawatan Universitas Nasional Jakarta

Nama Mahasiswa : Rita Dwi Yunianti

NPM : 204201516005

Hari / Tanggal : Rabu, 24 Januari 2024



## HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI SETELAH MAJU SIDANG

Judul Skripsi : Hubungan Tingkat Stres, Aktivitas Fisik Dan Konsumsi  
Fast Food Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi  
Keperawatan Universitas Nasional Jakarta

Nama Mahasiswa : Rita Dwi Yuniarti

NPM : 204201516005

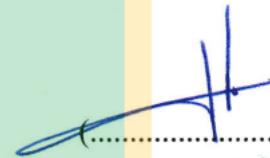
Penguji 1 : **Dr. Bdn. Rukmaini, S.ST., M.Keb.**

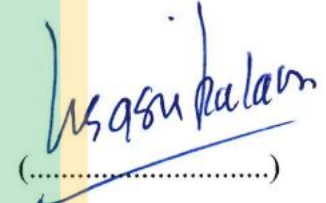
Penguji 2 : **dr. Cholisah Suralaga, M.Kes.**

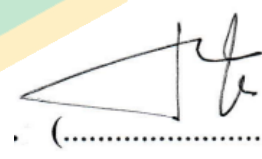
Penguji 3 : **Ns. Susanti Widiastuti, S.Kep., M.Kep.**



Menyetujui,

  
(.....)

  
(.....)

  
(.....)

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini saya :

Nama Mahasiswa : Rita Dwi Yunianti

NPM : 204201516005

Judul Skripsi : Hubungan Tingkat Stres, Aktivitas Fisik Dan Konsumsi *Fast Food* Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Keperawatan Universitas Nasional Jakarta

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan yang lain atau perguruan tinggi lain. Sepanjang pengetahuan saya, juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebut dalam daftar pustaka.

Jakarta, 24 Januari 2024



Rita Dwi Yunianti

## KATA PENGANTAR

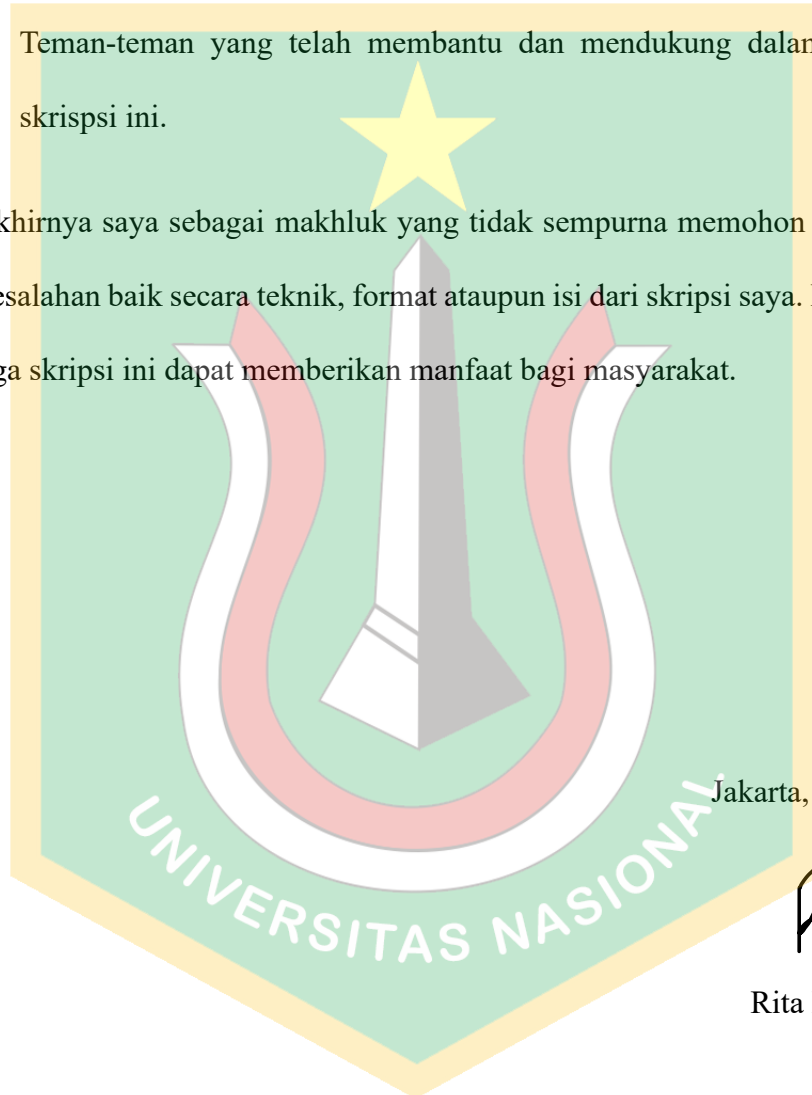
Puji syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT, Tuhan semua umat, Tuhan seluruh alam dan Tuhan dari segala hal yang telah memberi rahmat dan karunianya sehingga saya dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul “Hubungan Tingkat Stres, Aktivitas Fisik Dan Konsumsi *Fast Food* Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Keperawatan Universitas Nasional Jakarta”.

Saya menyadari bahwa penulisan skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa adanya *Ridho Illahi*, dukungan, bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini dengan rendah hati dan rasa hormat yang besar saya mengucapkan “*Alhamdulillahirobilalamin*” beserta terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Ibu Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si.
2. Ketua Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Bapak Ns. Tommy J.F. Wowor, MM., M.Kep.
3. Ibu dr. Cholisah Suralaga, M.Kes., selaku pembimbing 1 yang telah memberi dorongan, saran dan ilmu dalam proses pembuatan skripsi.
4. Ibu Ns. Susanti Widiastuti, S.Kep,M.Kep., selaku pembimbing 2 yang telah memberi masukan dan memberikan dukungan penuh dalam pembuatan skripsi saya.
5. Bapak Dr. Rizki Hidayat, M.Kep., selaku pembimbing akademik yang senantiasa mendampingi selama belajar di Program Studi Keperawatan FIKES UNAS.

6. Seluruh dosen dan staf karyawan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional yang telah mendidik dan memfasilitasi proses pembelajaran di Kampus FIKES UNAS.
7. Kepada orang tua dan keluarga saya yang telah memberikan dukungan serta semangat dalam pembuatan skripsi ini.
8. Teman-teman yang telah membantu dan mendukung dalam pembuatan skripsi ini.

Akhirnya saya sebagai makhluk yang tidak sempurna memohon maaf apabila ada kesalahan baik secara teknik, format ataupun isi dari skripsi saya. Harapan saya semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi masyarakat.



Jakarta, Januari 2024

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Rita Dwi Yunianti'.

Rita Dwi Yunianti



## ABSTRAK

### HUBUNGAN TINGKAT STRES, AKTIVITAS FISIK DAN KONSUMSI *FAST FOOD* DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI KEPERAWATAN UNIVERSITAS NASIONAL JAKARTA

Rita Dwi Yuniarti, Cholisah Suralaga, Susanti Widiastuti

**Pendahuluan :** Kelainan pada siklus menstruasi merupakan indikasi sistem metabolisme dan hormonal yang tidak stabil, yang dapat berdampak pada kapasitas wanita untuk hamil. Tingkat stres, aktivitas fisik, dan konsumsi *fast food* adalah penyebab siklus menstruasi yang tidak teratur. Pengobatan yang tidak memadai untuk gejala siklus menstruasi yang tidak normal meningkatkan risiko osteoporosis dan anemia defisiensi besi, dan penyakit reproduksi yang disebut infiltrat.

**Tujuan :** Tujuan dari penelitian ini adalah diketahui bagaimana tingkat stres, aktivitas fisik, konsumsi *fast food* berhubungan dengan siklus menstruasi di kalangan mahasiswa keperawatan Universitas Nasional Jakarta Selatan.

**Metodologi :** Metodologi *Cross Sectional*. Populasinya adalah mahasiswa kelas regular angkatan 2021-2022 prodi Keperawatan Universitas Nasional Jakarta berjumlah 175 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Random Sampling* dengan jumlah 122 responden.

**Hasil :** Temuan penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres, aktivitas fisik, dan konsumsi *fast food* terkait dengan siklus menstruasi pada mahasiswa keperawatan Universitas Nasional Jakarta, dengan nilai  $p < 0,000 < 0,05$  untuk tingkat stres selama siklus menstruasi. Nilai  $p$  untuk konsumsi makanan cepat saji dan aktivitas fisik sepanjang siklus menstruasi masing-masing adalah  $0,000 < 0,05$  dan  $0,000 < 0,05$ .

**Kesimpulan :** Kesimpulan penelitian ini bahwa tingkat stres, aktivitas fisik, dan konsumsi *fast food* di kalangan mahasiswa keperawatan Universitas Nasional Jakarta terdapat hubungan yang signifikan dengan siklus menstruasi.

**Kata kunci :** Siklus menstruasi, Tingkat stres, Aktivitas fisik, *Fast Food*.

**Kepustakaan :** 67 kepustakaan (2018 – 2023)

## ABSTRACT

### THE RELATIONSHIP OF STRESS LEVEL, PHYSICAL ACTIVITY AND FAST FOOD CONSUMPTION WITH THE MENSTRUAL CYCLE AMONG NURSING STUDENTS OF THE NASIONAL UNIVERSITY OF JAKARTA

*Rita Dwi Yuniarti, Cholisah Suralaga, Susanti Widiastuti*

**Introduction:** Abnormalities in the menstrual cycle are an indication of an unstable metabolic and hormonal system, which can impact a woman's capacity to get pregnant. Stress levels, physical activity, and consumption of fast food are causes of irregular menstrual cycles. Inadequate treatment of abnormal menstrual cycle symptoms increases the risk of osteoporosis and iron deficiency anemia, and a reproductive disease called infiltrates.

**Objective:** The aim of this research is to find out how stress levels, physical activity, fast food consumption are related to the menstrual cycle among nursing students at the National University of South Jakarta.

**Methodology:** Cross Sectional method. The population is 175 regular class students from the 2021-2022 Nursing Study Program at the National University of Jakarta. The sampling technique used Random Sampling with a total of 122 respondents.

**Results:** Research findings show that there is a significant relationship between stress levels, physical activity, and fast food consumption related to the menstrual cycle in nursing students at the Nasional University of Jakarta, with a p value of  $0.000 < 0.05$  for stress levels during the menstrual cycle. The p values for fast food consumption and physical activity throughout the menstrual cycle were  $0.000 < 0.05$  and  $0.000 < 0.05$ , respectively.

**Conclusion:** The conclusion of this study is that the level of stress, physical activity, and consumption of fast food among nursing students at the National University of Jakarta has a significant relationship with the menstrual cycle.

**Keywords:** Menstrual cycle, stress level, physical activity, fast food.

**References:** 67 (2018-2023)

## DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SEBELUM MAJU SIDANG SKRIPSI.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI SETELAH MAJU SIDANG .....	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK .....	vii
ABSTRACT .....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR SINGKATAN.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
<b>1.1 Latar Belakang .....</b>	<b>1</b>
<b>1.2 Rumusan Masalah.....</b>	<b>5</b>
<b>1.3 Tujuan Penelitian.....</b>	<b>6</b>
<b>1.3.1 Tujuan Umum.....</b>	<b>6</b>
<b>1.3.2 Tujuan Khusus.....</b>	<b>6</b>
<b>1.4 Manfaat Penelitian .....</b>	<b>6</b>
<b>1.4.1 Bagi Responden .....</b>	<b>6</b>
<b>1.4.2 Bagi Universitas.....</b>	<b>7</b>
<b>1.4.3 Bagi Peneliti Selanjutnya.....</b>	<b>7</b>
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>8</b>
<b>2.1 Kajian Teori .....</b>	<b>8</b>
<b>2.1.1 Konsep Menstruasi .....</b>	<b>8</b>
2.1.1.1 Definisi Menstruasi .....	8
2.1.1.2 Mekanisme Terjadinya Menstruasi.....	9
2.1.1.3 Siklus Menstruasi Normal .....	12
2.1.1.4 Siklus Menstruasi Tidak Normal .....	13

2.1.1.5	Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi .....	14
2.1.1.6	Cara Menghitung Siklus Menstruasi .....	17
<b>2.1.2</b>	<b>Tingkat Stres.....</b>	<b>17</b>
2.1.2.1	Definisi Stres .....	17
2.1.2.2	Klasifikasi Stres.....	18
2.1.2.3	Dampak Stres .....	20
2.1.2.4	Cara Mengukur Tingkat Stres.....	21
<b>2.1.3</b>	<b>Aktivitas Fisik.....</b>	<b>27</b>
2.1.3.1	Definisi Aktivitas Fisik.....	27
2.1.3.2	Jenis-jenis Aktivitas Fisik.....	28
2.1.3.3	Manfaat Aktivitas Fisik .....	29
2.1.3.4	Cara Mengukur Aktivitas Fisik .....	31
<b>2.1.4</b>	<b>Konsumsi <i>Fast Food</i>.....</b>	<b>33</b>
2.1.4.1	Definisi Konsumsi Makanan .....	33
2.1.4.2	Definisi Konsumsi <i>Fast Food</i> .....	34
2.1.4.3	Jenis-jenis Makanan Cepat Saji ( <i>Fast Food</i> ).....	34
2.1.4.4	Kandungan Dalam Makanan Cepat Saji ( <i>Fast Food</i> ) .....	37
2.1.4.5	Cara Mengukur Makanan Cepat Saji ( <i>Fast Food</i> ) .....	39
<b>2.2</b>	<b>Kerangka Teori.....</b>	<b>40</b>
<b>2.3</b>	<b>Kerangka Konsep .....</b>	<b>41</b>
<b>2.4</b>	<b>Hipotesis Penelitian .....</b>	<b>41</b>
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>		<b>42</b>
<b>3.1</b>	<b>Desain Penelitian .....</b>	<b>42</b>
<b>3.2</b>	<b>Populasi dan Sampel .....</b>	<b>42</b>
3.2.1	Populasi.....	42
3.2.2	Sampel.....	42

3.3	<b>Lokasi Penelitian</b> .....	44
3.4	<b>Waktu Penelitian</b> .....	44
3.5	<b>Variabel Penelitian</b> .....	44
3.6	<b>Definisi Operasional Penelitian</b> .....	44
3.7	<b>Instrumen Penelitian</b> .....	47
3.7.1	<b>Kuesioner DASS-42 (<i>stress</i>)</b> .....	47
3.7.2	<b>Kuesioner <i>International Physical Activity Questionnaire</i> (IPAQ)</b> .....	48
3.7.3	<b>Kuesioner <i>Food Frequency Questionnaire</i> (FFQ)</b> .....	50
3.7.4	<b>Kuesioner Siklus Menstruasi</b> .....	50
3.8	<b>Uji Validitas dan Reliabilitas</b> .....	51
3.9	<b>Prosedur Pengumpulan Data</b> .....	52
3.10	<b>Analisis Data</b> .....	52
3.10.1	<b>Persiapan</b> .....	53
3.10.2	<b>Tabulasi</b> .....	53
3.10.2.1	Analisis Univariat .....	53
3.10.2.2	Analisis Bivariat .....	54
3.11	<b>Etika Penelitian</b> .....	54
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b> .....		57
4.1	<b>Hasil Penelitian</b> .....	57
4.1.1	<b>Analisis Univariat</b> .....	57
4.1.2	<b>Analisis Bivariat</b> .....	59
4.1.2.1	Hasil Analisis Bivariat Tingkat Stres Terhadap Siklus Menstruasi .....	59
4.1.2.2	Hasil Analisis Bivariat Aktivitas Fisik Terhadap Siklus Menstruasi .....	61

4.1.2.3 Hasil Analisis Bivariat Konsumsi <i>Fast Food</i> Terhadap Siklus Menstruasi .....	62
<b>4.2 Pembahasan Penelitian .....</b>	<b>63</b>
<b>4.2.1 Hasil Uji Univariat .....</b>	<b>63</b>
4.2.1.1 Distribusi Frekuensi Siklus menstruasi .....	63
4.2.1.2 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres .....	64
4.2.1.3 Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik .....	65
4.2.1.4 Distribusi Frekuensi Konsumsi <i>Fast Food</i> .....	66
<b>4.2.2 Hasil Uji Bivariat .....</b>	<b>68</b>
4.2.2.1 Hubungan Tingkat Stres Terhadap Siklus Menstruasi.....	68
4.2.2.2 Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Siklus Menstruasi .....	70
4.2.2.3 Hubungan Konsumsi <i>Fast Food</i> Terhadap Siklus Menstruasi .....	72
<b>4.3 Keterbatasan Penelitian .....</b>	<b>75</b>
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>76</b>
<b>5.1 Kesimpulan .....</b>	<b>76</b>
<b>5.2 Saran.....</b>	<b>77</b>
5.2.1 Bagi Responden .....	77
5.2.2 Bagi Universitas.....	77
5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya.....	77
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>78</b>

## DAFTAR TABEL

2.1 Tabel Nilai skor DASS 42 .....	24
2.2 Tabel Kuesioner Tingkat Stres (DASS-42) .....	24
2.3 Tabel Kerangka Teori .....	40
2.4 Tabel Kerangka Konsep .....	41
3.1 Tabel Definisi Operasional .....	45
4.1 Tabel Distribusi Frekuensi Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Keperawatan Angkatan 2021 dan 2022 di Universitas Nasional .....	57
4.2 Tabel Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Pada Mahasiswi Keperawatan Angkatan 2021 dan 2022 di Universitas Nasional .....	57
4.3 Tabel Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Pada Mahasiswi Keperawatan Angkatan 2021 dan 2022 di Universitas Nasional .....	58
4.4 Tabel Distribusi Frekuensi Konsumsi <i>Fast Food</i> Pada Mahasiswi Keperawatan Angkatan 2021 dan 2022 di Universitas Nasional .....	58
4.5 Tabel Analisis Bivariat Hubungan Tingkat Stres Terhadap Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Keperawatan di Universitas Nasional .....	59
4.6 Tabel Analisis Bivariat Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Keperawatan di Universitas Nasional .....	61
4.7 Tabel Analisis Bivariat Hubungan Konsumsi <i>Fast Food</i> Terhadap Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Keperawatan di Universitas Nasional .....	62

## DAFTAR SINGKATAN

ACTH	: <i>Adrenocorticotropic Hormone</i>
CRH	: <i>Corticotropin Releasing Hormone</i>
DASS 42	: <i>Depression Anxiety Stress Scale-42</i>
FSH	: <i>Follicle-Stimulating Hormone</i>
GnRH	: <i>gonadotropin-releasing hormone</i>
GPAQ	: <i>Global Physical Activity Questionnaire</i>
HPA	: <i>Hipotalamus-Pituitary-Adrenal</i>
IPAQ	: <i>International Physical Activity Questionnaire</i>
KIC	: <i>Katadata Insight Center</i>
LH	: <i>Luteinizing Hormone</i>
PSS-10	: <i>Perceived Stress Scale</i>
Riskesdas	: <i>Riset Kesehatan Dasar</i>
SHBG	: <i>Sex Hormone Binding Globulin</i>
SLSI	: <i>Students-Life Stress Inventory</i>
SUDS	: <i>Subjective Units Of Distress Scale</i>
WHO	: <i>World Health organization</i>



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Konsultasi Bimbingan Skripsi

Lampiran 2 Surat Izin Penelitian Dari Fakultas

Lampiran 3 Surat Balasan Penelitian Dari Instansi Penelitian

Lampiran 4 Informed Consent

Lampiran 5 instrumen Penelitian

Lampiran 6 Master tabel

Lampiraan 7 Hasil Output Analisa Data

Lampiran 8 Kegiatan Penelitian

Lampiran 9 Biodata Penulis

Lampiran 10 Hasil Turnitin

Lampiran 11 LoA

