

HUBUNGAN STATUS GIZI, *BODY IMAGE*, FREKUENSI KONSUMSI *FAST FOOD* DENGAN SIKLUS MENSTRUASI MAHASISWI PPKU IPB

VERONIKA TAMBA



**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU GIZI
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN GIZI
INSTITUT PERTANIAN BOGOR
BOGOR
2026**

- Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



@Hak cipta milik IPB University

IPB University



IPB University
— Bogor Indonesia —

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

Perpustakaan IPB University

PERNYATAAN MENGENAI SKRIPSI DAN SUMBER INFORMASI SERTA PELIMPAHAN HAK CIPTA

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “ Hubungan Status Gizi, *Body Image*, Frekuensi Konsumsi *Fast Food* dengan Siklus Menstruasi Mahasiswi PPKU IPB” adalah karya saya dengan arahan dari dosen pembimbing dan belum diajukan dalam bentuk apapun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka di bagian akhir skripsi ini.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta dari karya tulis saya kepada Institut Pertanian Bogor.

Bogor, Agustus 2026

Veronika Tamba
I1401221027



@Hak cipta milik IPB University

IPB University



IPB University
— Bogor Indonesia —

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

Perpustakaan IPB University

ABSTRAK

VERONIKA TAMBA. Hubungan Status Gizi, *Body Image*, Frekuensi Konsumsi *Fast Food* dengan Siklus Menstruasi Mahasiswa PPKU IPB. Dibimbing oleh SRI ANNA MARLIYATI.

Siklus menstruasi merupakan jarak waktu antara menstruasi hari pertama sampai datangnya periode menstruasi berikutnya. Siklus menstruasi yang tidak teratur dapat menyebabkan gangguan reproduksi pada wanita yang dapat meningkatkan resiko sulit hamil (infertilitas) dan kanker rahim. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara status gizi, *body image*, dan frekuensi konsumsi *fast food* dengan siklus menstruasi pada mahasiswa PPKU IPB. Hasil menunjukkan mayoritas subjek berada pada kelompok usia dewasa awal (19–20 tahun) sebesar 56,6% dan sebagian besar memiliki riwayat biologis *menarche* dini (<12 tahun) sebesar 54,7%. Mayoritas subjek memiliki status gizi kategori normal (58,5%), disusul oleh kelompok kurus (15,1%), obesitas sebesar (15,1%), dan gemuk sebesar (11,3%). Sementara itu, sebaran siklus menstruasi subjek menunjukkan bahwa sebanyak (54,3%) memiliki siklus menstruasi normal (45,7%) memiliki siklus menstruasi tidak normal. Tidak terdapat hubungan yang signifikan pada seluruh komponen uji dengan siklus menstruasi mahasiswa PPKU IPB. Hasil uji statistik bivariat menunjukkan $P\text{-value} > 0,05$ pada seluruh komponen uji, yaitu pada variabel status gizi ($P\text{-value} = 0,68$), *body image* ($P\text{-value} = 0,94$), frekuensi konsumsi *fast food* ($P\text{-value} = 0,32$).

Kata kunci: *body image*, frekuensi konsumsi *fast food*, *menarche*, siklus menstruasi, status gizi

ABSTRACT

VERONIKA TAMBA. The Relationship Between Nutritional Status, Body Image, Frequency of Fast Food Consumption with the Menstrual Cycle of PPKU IPB Female Students. Supervised by SRI ANNA MARLIYATI.

Menstrual cycle data were collected using a questionnaire on menstrual cycle disorders. The menstrual cycle is the time interval between the first day of one menstrual period and the onset of the next. An irregular menstrual cycle can cause reproductive disorders in women, which may increase the risk of difficulty conceiving (infertility) and uterine cancer. This study aimed to analyze the relationship between nutritional status, body image, and the frequency of fast-food consumption with the menstrual cycle among female students at the PPKU IPB. The results showed that the majority of the subjects were in the early adulthood age group (19–20 years) at 56.6%, and most had a history of early menarche (<12 years) at 54.7%. The majority of the subjects had a normal nutritional status (58.5%), followed by the underweight group (15.1%), the obese group (15.1%), and the overweight group (11.3%). Meanwhile, the distribution of the subjects' menstrual cycles showed that 54.3% had normal menstrual cycles, while 45.7% had abnormal menstrual cycles. No significant association was found between any of the test components and the menstrual cycles of the female students at the IPB PPKU. The

results of the bivariate statistical analysis showed a $P\text{-value} > 0.05$ for all test components, namely the nutritional status variable ($P\text{-value} = 0.68$), body image ($P\text{-value} = 0.94$), and frequency of fast food consumption ($P\text{-value} = 0.32$).

Keywords: body image, frequency of fast food consumption, menarche, menstrual cycle, nutritional status

@Hak cipta milik IPB University

IPB University



Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

© Hak Cipta milik IPB, tahun 2026
Hak Cipta dilindungi Undang-Undang

Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan atau menyebutkan sumbernya. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik, atau tinjauan suatu masalah, dan pengutipan tersebut tidak merugikan kepentingan IPB.

Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apa pun tanpa izin IPB.



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

HUBUNGAN STATUS GIZI, *BODY IMAGE*, FREKUENSI KONSUMSI *FAST FOOD* DENGAN SIKLUS MENSTRUASI MAHASISWI PPKU IPB

VERONIKA TAMBA

Skripsi
sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana pada
Program Studi Ilmu Gizi

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU GIZI
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN GIZI
INSTITUT PERTANIAN BOGOR
BOGOR
2026**



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



- Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

Judul Skripsi : Hubungan Status Gizi, *Body Image*, Frekuensi Konsumsi *Fast Food* dengan Siklus Menstruasi Mahasiswi PPKU IPB

Nama : Veronika Tamba
NIM : 11401221027

Disetujui oleh

Pembimbing:
Prof. Dr. Ir. Sri Anna Marliyati, M.Si.

Diketahui oleh

Ketua Program Studi Sarjana Ilmu Gizi
Fakultas Kedokteran dan Gizi:
Prof. Dr. Katrin Roosita, S.P., M.Si.
NIP 197102011999032001

Wakil Dekan Bidang Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni
Fakultas Kedokteran dan Gizi:
Dr. dr. Mira Dewi, M.Si.
NIP 197611162005012001

Tanggal Ujian:
05 Agustus 2026

Tanggal Lulus: 12 AUG 2026



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

PRAKATA

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala karunia-Nya sehingga karya ilmiah ini berhasil diselesaikan. Tema yang dipilih dalam penelitian yang dilaksanakan sejak bulan November 2025 sampai bulan Desember 2025 dengan judul “Hubungan Status Gizi, *Body Image*, Frekuensi Konsumsi *Fast Food* dengan Siklus Menstruasi Mahasiswi PPKU IPB”. Penulis menyadari bahwa proses penelitian dan penyusunan tugas akhir ini tidak akan terselesaikan tanpa bantuan dan masukan dari banyak pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Ir. Sri Anna Marliyati, M.S. selaku dosen pembimbing akademik dan dosen pembimbing skripsi yang senantiasa memberikan arahan dan masukan sejak awal masa studi, serta memberikan kemudahan dalam proses penulisan tugas akhir ini.
2. Dosen moderator seminar, Komisi Pendidikan, dan dosen penguji luar komisi pembimbing yang telah memberikan masukan, kritik, dan saran konstruktif demi kesempurnaan skripsi ini.
3. Unit Pengelola Asrama Mahasiswa IPB (UPAMI) Putri yang telah mengizinkan dan menyediakan tempat untuk proses pengumpulan data penelitian.
4. R. Tamba dan E. Situmorang selaku orang tua penulis yang senantiasa memberikan doa, dukungan moral, serta materiil sehingga penulis dapat fokus menjalankan studi dan menyelesaikan tugas akhir ini.
5. Sastro, Winto, dan Elsi selaku kakak, serta Helen dan Doli selaku adik penulis yang selalu memberikan dukungan, tawa, dan semangat bagi penulis selama berkuliah di perantauan.
6. Putri dan Nadya selaku sahabat yang senantiasa mendampingi, mendengarkan, serta memberikan masukan dalam dinamika kehidupan penulis.
7. Catherine dan teman-teman Gizi Masyarakat angkatan 59 (Gantara Mahavira), serta teman teman PPKU yang telah kebersamai perjalanan masa perkuliahan penulis.
8. Tasha, Wina, Reva, Grace, Berta, Michele, Erika, Rori, Markus, Saut, Nandu, dan teman-teman Komcees (Komisi Kesenian PMK) lainnya sebagai wadah bertumbuh secara spiritual serta berbagi pengalaman.
9. Azkiya, Tania, Almira, dan teman-teman KKN-T yang memberikan pembelajaran berharga bagi penulis untuk mengembangkan diri dan beradaptasi dengan lingkungan baru.
10. Teh Atikah selaku teman dan kakak tingkat penulis di dunia pergizian, yang selalu membantu dan kebersamai dalam proses perkuliahan hingga penulisan tugas akhir ini.

Semoga karya ilmiah ini bermanfaat bagi pihak yang membutuhkan dan bagi kemajuan ilmu pengetahuan.

Bogor, Agustus 2026

Veronika Tamba



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



DAFTAR ISI

DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	2
1.3 Tujuan	3
1.4 Hipotesis Penelitian	3
1.5 Manfaat Penelitian	3
II KERANGKA PEMIKIRAN	4
III METODE	6
3.1 Desain, Waktu, dan Tempat Penelitian	6
3.2 Jumlah dan Cara Pengambilan Subjek	6
3.3 Jenis dan Cara Pengumpulan Data	6
3.4 Pengolahan dan Analisis Data	7
3.5 Definisi Operasional	10
IV HASIL DAN PEMBAHASAN	11
4.1 Karakteristik Subjek	11
4.2 Status Gizi	12
4.3 <i>Body Image</i>	12
4.4 Frekuensi Konsumsi <i>Fast Food</i>	14
4.5 Kontribusi Asupan <i>Fast Food</i> terhadap Kebutuhan Subjek	15
4.6 Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Berdasarkan <i>Food Recall</i>	15
4.7 Siklus Menstruasi	17
4.8 Hubungan Status Gizi dengan Siklus Menstruasi	18
4.9 Hubungan Usia <i>Menarche</i> dengan Siklus Menstruasi	19
4.10 Hubungan <i>Body Image</i> dengan Siklus Menstruasi	20
4.11 Hubungan Frekuensi Konsumsi <i>Fast Food</i> dengan Siklus Menstruasi	21
V SIMPULAN DAN SARAN	26
5.1 Simpulan	26
5.2 Saran	26
DAFTAR PUSTAKA	27
LAMPIRAN	33
RIWAYAT HIDUP	45



DAFTAR TABEL

1	Jenis, variabel, dan cara pengumpulan	7
2	Pengategorian variabel penelitian	8
3	Sebaran subjek berdasarkan usia dan usia <i>menarche</i>	11
4	Sebaran subjek berdasarkan status gizi	12
5	Sebaran subjek berdasarkan <i>body image</i>	13
6	Sebaran subjek berdasarkan frekuensi konsumsi <i>fast food</i>	14
7	Persen kontribusi energi dan lemak dari <i>fast food</i> terhadap kebutuhan	15
8	Tingkat kecukupan energi dan zat gizi berdasarkan <i>food recall</i>	15
9	Sebaran subjek berdasarkan siklus menstruasi	17
10	Hubungan status gizi dengan siklus menstruasi	18
11	Hubungan usia <i>menarche</i> dengan siklus menstruasi	19
12	Hubungan <i>body image</i> dengan siklus menstruasi	21
13	Hubungan frekuensi konsumsi <i>fast food</i> dengan siklus menstruasi	22
14	Hubungan persen kontribusi energi dan lemak dari <i>fast food</i> terhadap	23
15	Hubungan tingkat kecukupan gizi dengan siklus menstruasi	24

DAFTAR LAMPIRAN

1	Surat kaji etik	34
2	Naskah Penjelasan Sebelum Persetujuan (PSP)	35
3	Formulir <i>Informed Consent</i>	37
4	Kuesioner Penelitian	38