



HUBUNGAN KONSUMSI *JUNK FOOD*, KUALITAS TIDUR, DAN TINGKAT STRES DENGAN GANGGUAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWA RANTAU

ZIDNY ILMA AMALIA



**DEPARTEMEN GIZI MASYARAKAT
FAKULTAS EKOLOGI MANUSIA
INSTITUT PERTANIAN BOGOR
BOGOR
2025**

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

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



PERNYATAAN MENGENAI SKRIPSI DAN SUMBER INFORMASI SERTA PELIMPAHAN HAK CIPTA

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul "Hubungan Konsumsi *Junk Food*, Kualitas Tidur, dan Tingkat Stres dengan Gangguan Siklus Menstruasi pada Mahasiswa Rantau" adalah karya saya dengan arahan dari dosen pembimbing dan belum diajukan dalam bentuk apa pun 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 2025

Zidny Ilma Amalia
I1401211027

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak mengurangi kewajiban 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 keperluan pendidikan, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kelembagaan 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 keperluan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah

b. Pengutipan tidak merugikan kelembagaan yang wajar IPB University.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

ABSTRAK

ZIDNY ILMA AMALIA. Hubungan Konsumsi *Junk Food*, Kualitas Tidur, dan Tingkat Stres dengan Gangguan Siklus Menstruasi pada Mahasiswa Rantau. Dibimbing oleh HADI RIYADI.

Gangguan siklus menstruasi adalah ketidaknormalan yang dialami oleh wanita selama siklus menstruasi. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan konsumsi *junk food*, kualitas tidur, dan tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswa rantau. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cross sectional study* dengan subjek sebanyak 56 mahasiswa rantau IPB University. Sampel dipilih menggunakan metode *purposive sampling*. Sebagian besar subjek memiliki usia *menarche* yang tergolong normal (85,7%) dengan rata-rata usia *menarche* yakni $12,8 \pm 1,4$ tahun. Sebaran subjek menunjukkan 41,1% mengalami polimenorea, 44,6% mengalami oligomenorea, dan 14,3% mengalami amenorea sekunder. Rata-rata frekuensi konsumsi *junk food* yaitu 28 kali/minggu dengan sebaran yang merata antara kelompok yang jarang mengonsumsi dan sering mengonsumsi. sebagian besar subjek mengalami kualitas tidur yang buruk (73,2%). Sementara pada variabel tingkat stres, sebagian besar subjek mengalami stres sedang (32,1%) dan berat (26,8%). Berdasarkan hasil analisis tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara konsumsi *junk food* dengan gangguan siklus menstruasi ($p > 0,05$) kecuali pada variabel kontribusi protein dan karbohidrat ($p < 0,05$). Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan gangguan siklus menstruasi ($p > 0,05$). Terdapat hubungan signifikan antara tingkat stres dengan gangguan siklus menstruasi ($0 < 0,05$).

Kata kunci: *junk food*, kualitas tidur, siklus menstruasi, stres

ABSTRACT

ZIDNY ILMA AMALIA. The Correlation between Junk Food Consumption, Sleep Quality, and Stress Levels with Menstrual Cycle Disorders in Out-of-Town Students. Supervised by HADI RIYADI.

Menstrual cycle disorders are abnormalities experienced by women during their menstrual cycle. This study aims to analyze the relationship between junk food consumption, sleep quality, and stress levels with menstrual cycle disorders in out-of-town students. The research design used in this study was a cross-sectional study with 56 out-of-town students from IPB University as subjects. The sample was selected using a purposive sampling method. Most subjects had a normal menarche age (85.7%) with an average menarche age of 12.8 ± 1.4 years. The distribution of subjects showed that 41.1% experienced polymenorrhea, 44.6% experienced oligomenorrhea, and 14.3% experienced secondary amenorrhea. The average frequency of junk food consumption was 28 times/week with an even distribution between the infrequent and frequent consumption groups. Most subjects experienced poor sleep quality (73.2%). Meanwhile, regarding the stress level variable, most subjects experienced moderate (32.1%) and severe (26.8%) stress.



Based on the analysis results, no significant association was found between junk food consumption and menstrual cycle disorders ($p>0.05$), except for the contribution of protein and carbohydrates ($p<0.05$). There was no significant association between sleep quality and menstrual cycle disorders ($p>0.05$). There was a significant association between stress levels and menstrual cycle disorders ($p<0.05$).

Keywords: junk food, menstrual cycle, sleep quality, stress

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah

b. Pengutipan tidak merugikan kelembagaan 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 2025¹
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 Dilindungi Undang-undang

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



HUBUNGAN KONSUMSI *JUNK FOOD*, KUALITAS TIDUR, DAN TINGKAT STRES DENGAN GANGGUAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWA RANTAU

ZIDNY ILMA AMALIA

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

**DEPARTEMEN GIZI MASYARAKAT
FAKULTAS EKOLOGI MANUSIA
INSTITUT PERTANIAN BOGOR
BOGOR
2025**

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



Tim Penguji pada Ujian Skripsi:

1 Dr. dr. Karina Rahmadi Ekawidyani, M.Gizi.

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah

b. Pengutipan tidak merugikan kelembagaan 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 Konsumsi *Junk Food*, Kualitas Tidur, dan Tingkat Stres dengan Gangguan Siklus Menstruasi pada Mahasiswa Rantau

Nama : Zidny Ilma Amalia

NIM : I1401211027

@Hak cipta milik IPB University

Disetujui oleh

bimbing : Prof. Dr. Ir. Hadi Riyadi, M.S.

Diketahui oleh



Ketua Departemen Gizi Masyarakat :
Prof. Dr. Katrin Roosita, S.P., M.Si.
NIP 197102011999032001

Tanggal Ujian :
Agustus 2025

Tanggal Lulus: 20 AUG 2025

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
a. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian, 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 keperluan pendidikan, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kelembagaan 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 keperluan pendidikan, penelitian, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
b. Pengutipan tidak merugikan kelembangan 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 Allah subhanahu wa ta'ala atas segala karunia-Nya sehingga skripsi dengan judul "Hubungan Konsumsi *Junk Food*, Kualitas Tidur, dan Tingkat Stres dengan Gangguan Siklus Menstruasi pada Mahasiswa Rantau" dapat terselesaikan dengan baik. Pada kesempatan ini, penulis dengan rasa hormat ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Ir. Hadi Riyadi, M.S. selaku dosen pembimbing akademik dan dosen pembimbing skripsi yang telah membimbing penulis selama proses perkuliahan maupun proses penyusunan skripsi ini sehingga dapat terselesaikan dengan baik.
2. Dr. dr. Karina Rahmadiyah Ekawidyani, M.Gizi selaku dosen moderator seminar dan penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam penyusunan skripsi.
3. Kakak asisten praktikum mata kuliah Metodologi Penelitian Gizi, kak Yuseph Saeful hidayah dan kak Liya Putri Rahmaniya, yang telah membimbing dan mengarahkan dalam penulisan skripsi sejak awal.
4. Kedua orang tua tercinta, Bapak Jamaluddin dan Ibu Ida Khoirida, yang menjadi *support system* dalam menjalankan perkuliahan hingga saat ini.
5. Kakak tersayang, Muhammad Rizky Gunawan, yang telah membimbing penulis dalam kegiatan perkuliahan maupun penyusunan skripsi.
6. Staff Komisi Pendidikan Departemen Gizi Masyarakat, Dosen Gizi Masyarakat, serta pegawai dan petugas yang bekerja di lingkungan Gizi Masyarakat yang ikut serta membantu penulis selama perkuliahan.

Penulis menyadari bahwa masih terdapat kekurangan dan keterbatasan dalam penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dalam penyempurnaan penelitian ini di masa mendatang. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi pihak yang membutuhkan dan bagi kemajuan ilmu pengetahuan.

Bogor, Agustus 2025

Zidny Ilma Amalia



Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kelembagaan 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	3
1.3 Tujuan	4
1.3.1 Tujuan Umum	4
1.3.2 Tujuan Khusus	4
1.4 Hipotesis	4
1.5 Manfaat	4
II KERANGKA PEMIKIRAN	5
III METODE	7
3.1 Desain, Tempat, dan Waktu Penelitian	7
3.2 Jumlah dan Teknik Penarikan Subjek	7
3.3 Jenis dan Cara Pengumpulan Data	8
3.4 Pengolahan dan Analisis Data	8
3.5 Definisi Operasional	12
IV HASIL DAN PEMBAHASAN	13
4.1 Karakteristik Subjek	13
4.2 Menstruasi	15
4.2.1 Menstruasi Pertama (<i>Menarche</i>)	15
4.2.2 Gangguan siklus Menstruasi	16
4.3 Konsumsi <i>Junk food</i>	17
4.4 Kualitas Tidur	23
4.5 Tingkat Stres	26
V SIMPULAN DAN SARAN	28
5.1 Simpulan	28
5.2 Saran	28
DAFTAR PUSTAKA	30
LAMPIRAN	37
RIWAYAT HIDUP	48

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber;

a. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah

b. Pengutipan tidak merugikan kelembagaan yang wajar IPB University.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

3.1 Jenis dan cara pengumpulan data penelitian	8
3.2 Variabel penelitian dan kriteria pengukuran	11
4.1 Sebaran subjek berdasarkan karakteristik subjek	13
4.2 Sebaran subjek berdasarkan usia <i>menarche</i>	15
4.3 Sebaran subjek berdasarkan gangguan siklus menstruasi	16
4.4 Rata-rata konsumsi <i>junk food</i> subjek	18
4.5 Sebaran subjek berdasarkan konsumsi <i>junk food</i>	19
4.6 Sebaran subjek berdasarkan komponen kualitas tidur	23
4.7 Sebaran subjek berdasarkan kualitas tidur	25
4.8 Sebaran subjek berdasarkan tingkat stres	26

DAFTAR LAMPIRAN

1 Formulir <i>Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire</i> (SQ-FFQ) <i>junk food</i>	38
2 Kuesioner Pittsburgh <i>Sleep Quality Index</i> (PSQI) untuk penilaian kualitas tidur	40
3 Kuesioner <i>Depression Anxiety Stress Scale</i> (DASS21) untuk penilaian tingkat stres	43
4 Kuesioner gangguan siklus menstruasi	44
5 Kuesioner skrining resiko PCOS	45
6 Lembar persetujuan setelah penjelasan	46
7 Lembar persetujuan etik	47

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
a. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
b. Pengutipan tidak merugikan kelembagaan yang wajar IPB University.