

**HUBUNGAN KEBIASAAN KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI
DAN MINUMAN BERPEMANIS DENGAN KETERATURAN
SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA**



**Universitas
Harkat Negeri**

TUGAS AKHIR

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Menyelesaikan Studi
Pada Program Studi Diploma Tiga Keperawatan

Oleh:

NAMA : DHEA HERNALIA

NIM 23130050

**PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA KEPERAWATAN
FAKULTAS SEKOLAH VOKASI
UNIVERSITAS HARKAT NEGERI
2026**

UNIVERSITAS HARKAT NEGERI	Kode/No :
	Tanggal :
FORMULIR LEMBAR PERSETUJUAN TUGAS AKHIR	Revisi :
	SEKOLAH VOKASI

HALAMAN PERSETUJUAN TUGAS AKHIR (TA)

**HUBUNGAN KEBIASAAN KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI
DAN MINUMAN BERPEMANIS DENGAN KETERATURAN
SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA**

Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Melaksanakan Tugas Akhir

Oleh:

NAMA : Dhea Hernalia

NIM : 23130050

Tegal, 10 Juli 2026

Menyetujui,

Pembimbing I



Ulfatul Latifah, SKM. M. Kes
NIPY. 11.004.011

Pembimbing II



Ns. Ardi Henda Karmandika, M.Kep
NIPY. 09.020.452

UNIVERSITAS HARKAT NEGERI	Kode/No :
	Tanggal :
FORMULIR LEMBAR PENGESAHAN TUGAS AKHIR	Revisi :
	SEKOLAH VOKASI

HALAMAN PENGESAHAN TUGAS AKHIR (TA)

HUBUNGAN KEBIASAAN KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI DAN MINUMAN BERPEMANIS DENGAN KETERATURAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA

Oleh:

NAMA : Dhea Hernalia

NIM : 23130050

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ahi Madya Keperawatan pada Program Studi Diploma III Keperawatan, Universitas Harkat Negeri.

Tim Penguji

Ketua Penguji : Iroma Maulida, SKM, M. Epid

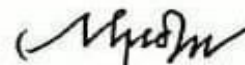
NIDN. 0624037501

Anggota Penguji I : Ns. Yudha Prasetya, M. Kep

Anggota Penguji II : Ulfatul Latifah, SKM. M. Kes

NIDN. 0605018003

()

()

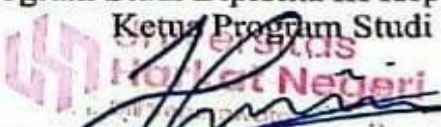
()

Tegal, 17 Juli 2026
Menyetujui,

Sekolah Vokasi Dekan


Universitas
Harkat Negeri
Sekolah Vokasi
Dr. Apt. Heru Nurcahyo, S.Farm., M. Sc
NIPY. 10.007.038

Program Studi Diploma III Keperawatan

Ketua Program Studi

Universitas
Harkat Negeri
Ns. Ardha Menda Kamandika, M.Kep
NIPY. 09.020.452

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Tugas Akhir ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

NAMA : Dhea Hernalia

NIM : 23130050

Tanda Tangan



Tanggal : 13 Juli 2026

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Harkat Negeri, saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Dhea Hernalia
NIM : 23130050
Program Studi : Diploma III Keperawatan
Jenis Karya : Tugas Akhir
Skim TA : KTI

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UNIVERSITAS HARKAT NEGERI **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** (*None-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

Hubungan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji Dan Minuman Berpemanis Dengan Keteraturan Siklus Menstruasi.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti/Noneksklusif ini UNIVERSITAS HARKAT NEGERI berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan karya ilmiah saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Tegal

Pada Tanggal : 13 Juli 2026

Yang menyatakan


The image shows a handwritten signature in black ink over a yellow 1000 Rupiah stamp. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text '1000 RUPIAH' and 'METERAI TEMPEL'. Below the stamp, the alphanumeric code '3D4B5AOX227790337' is visible.

Dhea Hernalia
NIM 23130050

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”

(Q.S Al-Baqarah:286)

“Keberhasilan bukanlah milik orang pintar. Melainkan milik mereka yang senantiasa berusaha”

B.J Habibie

“Long story short, i survived.”

Taylor Swift

“jika kita gagal 1000x, maka pastikan kita bangkit 1001x”

Penulis

Bismillahirrahmanirrahim...

Dengan mengucapkan rasa syukur yang tak terhingga kepada Allah SWT atas segala rahmat, kasih sayang, serta pertolongan-Nya, akhirnya karya tulis ilmiah ini dapat saya selesaikan. Perjalanan ini bukanlah perjalanan yang mudah. Ada begitu banyak air mata yang jatuh dalam diam, rasa lelah yang tak pernah sempat saya ceritakan, doa-doa yang dipanjatkan di sepertiga malam, serta berkali-kali ingin menyerah. Namun Allah selalu menghadirkan orang-orang baik yang menjadi alasan saya untuk terus melangkah hingga sampai pada titik ini.

Karya sederhana ini saya persembahkan dengan sepenuh hati kepada :

1. Kedua orang tua tersayang Bapak Heryanto dan Ibu Nadiyah terima kasih penulis ucapkan atas segala pengorbanan dan ketulusan yang diberikan. Meskipun bapak dan ibu tidak sempat merasakan pendidikan dibangku perkuliahan, namun selalu senantiasa memberikan yang terbaik, tak kenal lelah mendoakan, mengusahakan, memberikan dukungan baik secara moral maupun finansial, serta memprioritaskan pendidikan dan kebahagiaan anak-anaknya.

Perjalanan hidup kita sebagai satu keluarga utuh memang tidak mudah, tetapi segala hal yang telah dilalui memberikan penulis pelajaran yang sangat berharga tentang arti menjadi seorang perempuan yang kuat, bertanggung jawab, selalu berjuang dan mandiri. Semoga dengan adanya karya tulis ini dapat membuat bapak dan ibu lebih bangga karena telah berhasil menjadikan anak perempuan pertamanya ini menyandang gelar sarjana seperti yang diharapkan. Besar harapan penulis semoga bapak dan ibu selalu sehat, panjang umur, dan bisa menyaksikan keberhasilan lainnya yang akan penulis raih di masa yang akan datang.

2. Adik perempuan saya, Nadilla Silvana Ramadhani yang selalu membuat penulis termotivasi untuk bisa terus belajar menjadi sosok kakak yang dapat memberikan pengaruh positif, baik dalam bidang akademik maupun non-akademik, serta berusaha menjadi panutannya di masa yang akan datang kelak.
3. Kepada seseorang yang tak kalah penting kehadirannya, Satria Rafa Mahendra sebagai *partner* sejak 2023 saat masih mahasiswa baru. Terima Kasih selalu sabar dalam menemani, membantu, meluangkan waktunya, tenaga dan pikirannya, serta memberikan dukungan dan motivasinya selama ini hingga penulis berhasil menyelesaikan karya tulis di perguruan tinggi ini. Semoga segala harapan baik yang telah direncanakan bisa terwujud di kemudian hari.
4. Rumah Cindy sebuah rumah sederhana mampu menyimpan begitu banyak cerita. Rumah itu menjadi tempat penulis beristirahat ketika tubuh mulai lelah, tetapi juga ruang yang menyimpan begitu banyak cerita selama proses perjuangan ini. Di rumah sederhana ini, tawa, tangis, dan harapan bercampur menjadi satu. Banyak malam yang dihabiskan untuk menyelesaikan tugas, berbagi cerita, mengeluhkan keadaan, lalu kembali saling menguatkan. Sampai akhirnya kita selalu menemukan semangat untuk melanjutkan halaman demi halaman karya ini.
5. Terima kasih kepada orang-orang hebat yang dipertemukan oleh perjuangan yang sama ” Cindy, Putri Rismauli, Dina, Putri Mela, Dwi Indah, Nabila Putri,

Kayla Sabrrina”. Terima kasih untuk setiap tawa yang mengusir lelah, setiap bantuan yang diberikan tanpa diminta, dan setiap kalimat sederhana seperti, “Ayo, sedikit lagi kita selesai.” Kita pernah menangis karena tugas, tertawa karena hal-hal sepele, begadang demi menyelesaikan kewajiban, dan saling menyemangati ketika salah satu ingin menyerah. Semoga pertemanan ini tidak berhenti dan semoga suatu hari nanti kita berkumpul kembali, lalu tersenyum bangga karena pernah berjuang bersama.

6. Teman – Teman Kost, ”Silvi, Muthia, Amel”. Terima kasih telah menjadi keluarga yang ditemukan di tanah perantauan. Terima kasih telah menjadi tempat berbagi cerita, tempat mengeluh tanpa takut dihakimi, dan tempat pulang setelah hari-hari yang melelahkan. Terima kasih atas makanan yang dibagi bersama, obrolan panjang hingga larut malam, canda sederhana yang menghibur, serta kepedulian kecil yang ternyata sangat berarti.
7. Kamar Kost. Untuk kamar kecil yang menjadi saksi bisu dari setiap proses yang telah dilewati. Di ruangan sederhana inilah air mata pernah jatuh karena lelah, doa-doa dipanjatkan dengan penuh harap, dan mimpi-mimpi besar terus diperjuangkan. Terima kasih karena telah menjadi tempat bertumbuh, belajar, beristirahat, dan mengumpulkan kembali semangat yang sempat hilang. Dinding-dindingnya mungkin tak dapat berbicara, tetapi menyimpan begitu banyak cerita yang tak akan pernah terlupakan.
8. Kepada Universitas Harkat Negeri, almamater yang telah memberikan kesempatan bagi penulis untuk tumbuh, belajar, dan meraih cita-cita. Terima kasih atas setiap ilmu, pengalaman, dan kesempatan yang telah diberikan selama proses pendidikan. Semoga Universitas Harkat Negeri terus menjadi tempat lahirnya generasi yang berilmu, berakhlak, dan mampu memberikan kontribusi terbaik bagi masyarakat.
9. Kepada film animasi DHOT DESIGN, terima kasih telah menjadi teman di sela-sela lelah, tugas yang menumpuk, dan malam-malam panjang selama perkuliahan. Terima kasih atas karya-karya penuh cerita, pertualangan, humor

dan pesan kehidupan selalu berhasil menghadirkan tawa, ketenangan dan menjadi pengingat bahwa setiap perjalanan memiliki tantangan, harapan dan akhir yang indah pada waktunya. Terima kasih telah menjadi bagian kecil yang berarti dalam proses bertumbuh dan berjuang hingga hari ini.

10. Terakhir, terima kasih kepada wanita manis, sederhana, kuat dan mandiri yaitu diri saya sendiri, **"Dhea Hernalia"**. Terima kasih atas perjalanan panjang yang telah dilalui sampai sejauh ini, banyak proses yang sudah dilalui, banyak air mata yang sudah dihapus pakai tangan sendiri, banyak lelah dan keluh kesah yang dipendam sendiri, banyak hal yang sudah dijalani, dihadapi, dan diselesaikan sendiri. Sampai detik ini, kuat karena diri sendiri yang selalu mengusahakan semua hal agar terlihat baik-baik saja. Aku pernah takut jika pada akhirnya aku pulang tanpa menggenggam satu pun kemenangan. Takut setelah semua usaha, doa, air mata, dan lelah yang diam-diam kusimpan, aku masih berdiri di tempat yang sama. Takut melihat orang-orang berjalan jauh di depan sementara aku masih sibuk mencari arah. Namun hari ini aku belajar bahwa hidup tidak selalu diukur dari seberapa tinggi kita melangkah, melainkan dari keberanian untuk tidak menyerah ketika langkah terasa begitu berat. Jika suatu saat hidupku tidak menjadi apa-apa menurut ukuran dunia, semoga aku tetap menjadi seseorang yang baik, yang tulus, dan yang tidak pernah berhenti berusaha. Terima kasih karena sudah bertahan sejauh ini. Terima kasih karena sudah memilih untuk hidup, mencintai diri sendiri, dan memberi kesempatan pada hari esok. Apa pun yang terjadi nanti, perjalanan ini tetap berharga, dan aku bangga pada diriku yang tidak pernah benar-benar menyerah. Selamat merayakan kecemasan-kecemasan di tangga berikutnya, selamat berpetualang di level kehidupan selanjutnya, selamat berperang dengan pertanyaan 'kapan yang tidak ada ujungnya, selamat menjalani fase dimana *you not found anyone people can help your life*, selamat berjuang sendirian. Tidak ada yang lebih indah dari menyaksikan proses dan pertumbuhan diri sendiri.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan Rahmatnya dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir dengan judul “HUBUNGAN KEBIASAAN KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI DAN MINUMAN BERPEMANIS DENGAN KETERATURAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA”

Karya Tulis Ilmiah ini merupakan Tugas Akhir yang disusun untuk memenuhi persyaratan dalam menyelesaikan studi pada program D-III Keperawatan, Dalam kesempatan ini penulis juga mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang secara langsung maupun tidak langsung telah membantu dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini, antara lain:

1. Bapak Sudirman Said, Ak., M.B.A. selaku direktur Universitas Harkat Negeri Tegal.
2. Bapak Ns. Ardhi Henda Kamandhika, M.Kep selaku ketua prodi keperawatan Universitas Harkat Negeri Tegal.
3. Ibu Ulfatul Latifah, SKM. M. Kes Ns. selaku Dosen Pembimbing I yang sudah berkenan meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, arahan, dan masukan selama penyusunan karya tulis ilmiah ini.
4. Bapak Ns. Ardhi Henda Karmandika, M.Kep, selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan masukan sehingga tersusunnya karya tulis ilmiah ini.
5. Segenap dosen dan Staf Prodi D3 Keperawatan Universitas Harkat Negeri Tegal.

Penulis menyadari bahwa karya tulis ilmiah ini masih jauh dari sempurna, baik dari segi penulisan maupun isi. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi perbaikan di masa yang akan datang.

Akhir kata, penulis berharap semoga karya tulis ilmiah ini dapat bermanfaat bagi pembaca serta dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang kesehatan.

Tegal, 7 Juli 2026

Penulis

ABSTRAK

HUBUNGAN KEBIASAAN KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI DAN MINUMAN BERPEMANIS DENGAN KETERATURAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA

Studi pada Remaja di Wilayah Kota Tegal

Hernalia, Dhea; Latifah, Ulfatul; Karmandika, Ardhi Henda

Latar Belakang: Ketidakteraturan siklus menstruasi merupakan salah satu masalah kesehatan reproduksi yang banyak dialami remaja dan dapat dipengaruhi oleh pola konsumsi yang kurang sehat, khususnya makanan cepat saji dan minuman berpemanis. **Tujuan:** Mengetahui hubungan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dan minuman berpemanis dengan keteraturan siklus menstruasi pada remaja di wilayah Kota Tegal. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional dan teknik purposive sampling pada 352 responden. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner daring yang terdiri atas 7 item konsumsi makanan cepat saji dan 4 item konsumsi minuman berpemanis. Analisis data menggunakan uji Pearson *Chi-Square* dengan taraf signifikansi 5%. **Hasil:** Penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki kebiasaan konsumsi makanan cepat saji kategori sedang (65,6%) dan kebiasaan konsumsi minuman berpemanis kategori sedang (58,2%), dan siklus menstruasi teratur (59,4%). Terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi makanan cepat saji ($p=0,003$) dan minuman berpemanis ($p<0,001$) dengan keteraturan siklus menstruasi. **Simpulan:** Kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dan minuman berpemanis berhubungan secara signifikan dengan keteraturan siklus menstruasi pada remaja di wilayah Kota Tegal. Disarankan agar remaja menerapkan pola konsumsi yang lebih sehat untuk menjaga kesehatan reproduksi. **Keterbatasan penelitian:** Penelitian ini menggunakan desain cross-sectional sehingga tidak dapat menjelaskan hubungan sebab-akibat. Selain itu, data dikumpulkan melalui kuesioner daring (self-report) sehingga bergantung pada kejujuran responden, serta belum mempertimbangkan faktor lain yang dapat memengaruhi keteraturan siklus menstruasi, seperti tingkat stres, aktivitas fisik, pola tidur, dan status gizi.

Kata kunci: makanan cepat saji; minuman berpemanis; siklus menstruasi; remaja; kesehatan reproduksi

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN FAST FOOD AND SUGAR-SWEETENED BEVERAGE CONSUMPTION HABITS AND MENSTRUAL CYCLE REGULARITY AMONG ADOLESCENTS

A Study on Adolescents in Tegal City

Hernalia, Dhea; Latifah, Ulfatul; Karmandika, Ardhi Henda

Background: Irregular menstrual cycles are one of the reproductive health problems commonly experienced by adolescents and may be influenced by unhealthy dietary patterns, particularly the consumption of fast food and sugar-sweetened beverages.

Objective: To determine the relationship between fast food and sugar-sweetened beverage consumption habits and menstrual cycle regularity among adolescents in Tegal City.

Methods: This study employed a quantitative design with a cross-sectional approach and a purposive sampling technique involving 352 respondents. Data were collected through an online questionnaire consisting of seven items on fast food consumption and four items on sugar-sweetened beverage consumption. Data were analyzed using the Pearson Chi-Square Test with a significance level of 5%.

Results: The findings showed that most respondents had a moderate level of fast food consumption (65.6%), a moderate level of sugar-sweetened beverage consumption (58.2%), and regular menstrual cycles (59.4%). There was a significant relationship between fast food consumption habits ($p=0.003$) and sugar-sweetened beverage consumption habits ($p<0.001$) and menstrual cycle regularity.

Conclusion: Fast food and sugar-sweetened beverage consumption habits were significantly associated with menstrual cycle regularity among adolescents in Tegal City. Adolescents are encouraged to adopt healthier dietary patterns to maintain their reproductive health.

Study Limitations: This study was limited by its cross-sectional design, which precludes causal inference. Data were collected through self-administered online questionnaires, making the findings subject to self-report bias. Furthermore, other factors that may affect menstrual cycle regularity, including stress levels, physical activity, sleep patterns, and nutritional status, were not assessed.

Keywords: fast food; sugar-sweetened beverages; menstrual cycle; adolescents; reproductive health.

DAFTAR ISI

	halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN TUGAS AKHIR (TA)	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	x
ABSTRAK	xi
<i>ABSTRACT</i>	xii
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR GAMBAR	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
DAFTAR ARTI LAMBANG, SINGKATAN DAN ISTILAH	xx
BAB I PENDAHULUAN	1
Latar Belakang	1
A. Rumusan Masalah.....	4
B. Tujuan Penelitian	4
1. Tujuan Umum.....	4
2. Tujuan Khusus.....	4
C. Manfaat Penelitian	5
1. Manfaat Teoritis	5
2. Manfaat Praktis.....	5
BAB II TINJAUAN TEORI.....	6
A. Konsep Remaja Putri	6

1. Pengertian Remaja.....	6
2. Klasifikasi Remaja Putri.....	6
3. Karakteristik Remaja Putri	7
B. Konsep Menstruasi.....	8
1. Pengertian Menstruasi	8
2. Siklus Menstruasi	9
3. Keteraturan Siklus Menstruasi	10
4. Dampak Ketidakteraturan Siklus Menstruasi	12
5. Gangguan Menstruasi.....	14
C. Konsep Makanan Cepat Saji	15
1. Pengertian Makanan Cepat Saji.....	15
2. Jenis – Jenis Makanan Cepat Saji.....	16
3. Kandungan Gizi Makanan Cepat Saji	17
4. Dampak Konsumsi Makanan Cepat Saji pada Menstruasi.....	18
D. Konsep Minuman Berpemanis.....	18
1. Pengertian Minuman Berpemanis	18
2. Jenis Minuman Berpemanis	19
3. Kandungan Minuman Berpemanis	19
4. Dampak Minuman Berpemanis pada menstruasi	20
E. Pola Makan Remaja	21
1. Pengertian pola makan.....	21
2. Karakteristik pola makan remaja.....	21
3. Faktor yang memengaruhi.....	22
F. Penatalaksanaan	23
G. Kerangka Teori	25
BAB III METODOLOGI PENULISAN.....	26
A. Rancangan Penelitian	26
B. Subjek Penelitian	26
C. Fokus Penelitian	28
D. Definisi Operasional	28

E. Instrumen Penelitian	30
F. Metode Pengumpulan Data.....	32
G. Lokasi dan Waktu Penelitian	32
H. Penyajian Data	32
I. Analisa Data.....	33
1. Analisis Univariat.....	33
2. Analisa Bivariat.....	33
J. Etika Penelitian	34
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	36
A. Hasil Penelitian	36
1. Uji <i>Validitas</i>	36
2. Uji Reliabilitas.....	37
3. Karakteristik responden.....	38
4. Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji.....	39
5. Kebiasaan Konsumsi Minuman Berpemanis.....	39
6. Keteraturan Siklus Menstruasi	40
7. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Keteraturan Siklus Menstruasi	40
8. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Minuman Berpemanis dengan Keteraturan Siklus Menstruasi.....	41
B. Pembahasan.....	42
1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	42
2. Karakteristik Responden Berdasarkan Wilayah tempat tinggal.....	43
3. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan.....	44
4. Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji pada Remaja di Wilayah Kota Tegal	45
5. Kebiasaan Konsumsi Minuman Berpemanis pada Remaja di Wilayah Kota Tegal	47
6. Keteraturan Siklus Menstruasi pada Remaja di Wilayah Kota Tegal	48
7. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Keteraturan Siklus Menstruasi pada Remaja di Wilayah Kota Tegal.	49

8. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Minuman Berpemanis dengan Keteraturan Siklus Menstruasi pada Remaja di Wilayah Kota Tegal	51
C. Keterbatasan Penelitian.....	52
BAB V PENUTUP.....	54
A. Kesimpulan	54
B. Saran	55
DAFTAR PUSTAKA	56
LAMPIRAN	61

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Definisi Operasional Variabel	29
Tabel 4. 1 Uji <i>Validitas</i> Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji dan Minuman Berpemanis	36
Tabel 4. 2 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Penelitian	37
Tabel 4. 3 Karakteristik Responden	38
Tabel 4. 4 Kategori Makanan	39
Tabel 4. 5 Kategori Minuman	39
Tabel 4. 6 Kategori Siklus Menstruasi	40
Tabel 4. 7 Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Keteraturan Siklus Menstruasi	40
Tabel 4. 8 Kebiasaan Konsumsi Minuman Berpemanis dengan Keteraturan Siklus Menstruasi	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori.....	25
---------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Informed Consent	62
Lampiran 2 Kuesioner Penelitian	64
Lampiran 3 SOP Pengisian Kuesioner.....	68
Lampiran 4 Kuesioner Google form.....	69
Lampiran 5 Pengajuan Judul	70
Lampiran 6 Surat Izin Penelitian	71
Lampiran 7 Similiarity Index	72
Lampiran 8 Time Line Penelitian.....	73
Lampiran 9 Dokumentasi	74
Lampiran 10 Formulir Bimbingan.....	75
Lampiran 11 Form Revisi Naskah Tugas Akhir.....	79

DAFTAR ARTI LAMBANG, SINGKATAN DAN ISTILAH

Lambang	Arti
%	: Persen
<	: Kurang dari
>	: Lebih dari
$\leq$	: Kurang dari atau sama dengan
$\geq$	: Lebih dari atau sama dengan
=	: Sama dengan
p	: Nilai signifikansi (probabilitas)
n	: Jumlah sampel
N	: Jumlah Populasi
α	: Taraf signifikan (0,05)

Singkatan	Kepanjangan
WHO	: <i>World Health Organization</i>
UNICEF	: <i>United Nations Children's Fund</i>
Riskesdas	: Riset Kesehatan Dasar
PCOS	: <i>Polycystic Ovary Syndrome</i>
IMT	: Indeks Massa Tubuh
FSH	: <i>Follicle Stimulating Hormone</i>
LH	: <i>Luteinizing Hormone</i>
HPO	: <i>Hypothalamic-Pituitary-Ovarian Axis</i>
SOP	: <i>Standard Operating Procedure</i>
BTP	: Bahan Tambahan Pangan
SPSS	: <i>Statistical Package for the Social Sciences</i>

Istilah	Arti
Remaja	: Individu berusia 10–19 tahun yang berada pada masa transisi dari anak menuju dewasa.
Menstruasi	: Proses keluarnya darah dari rahim secara periodik sebagai bagian dari siklus reproduksi wanita.
Siklus Menstruasi	: Jarak waktu dari hari pertama menstruasi sampai hari pertama menstruasi berikutnya.
Keteraturan Siklus Menstruasi	: Siklus menstruasi yang berlangsung secara teratur, yaitu 21–35 hari.
Makanan Cepat Saji (<i>Fast food</i>)	: Makanan yang disiapkan dan disajikan dalam waktu singkat dengan kandungan tinggi lemak, gula, atau natrium.
Minuman Berpemanis (<i>Sugar-Sweetened Beverage</i>)	: Minuman yang mengandung tambahan gula atau pemanis berkalori.
Kebiasaan Konsumsi	: Pola atau frekuensi seseorang dalam mengonsumsi makanan atau minuman tertentu.
Responden	: Individu yang menjadi subjek penelitian dan memberikan data penelitian.
Kuesioner	: Instrumen penelitian berupa daftar pertanyaan untuk memperoleh data dari responden.
Cross-sectional	: Desain penelitian yang mengukur variabel pada satu waktu pengamatan.

Purposive Sampling	: Teknik pengambilan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang telah ditetapkan peneliti.
Uji Pearson Chi-Square	: Uji statistik yang digunakan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel kategorik.
<i>Validitas</i>	: Kemampuan instrumen dalam mengukur apa yang seharusnya diukur.
Reliabilitas	: Tingkat konsistensi hasil pengukuran suatu instrumen.
Informed Consent	: Persetujuan responden setelah memperoleh penjelasan mengenai penelitian atau tindakan yang akan dilakukan.