

HUBUNGAN KONSUMSI MAKANAN SIAP SAJI (*FAST FOOD*) DENGAN SIKLUS MENSTRUASI SISWI KELAS IX DI SMP YAYASAN PERGURUAN PANCA BUDI MEDAN TAHUN 2018

SKRIPSI

Oleh :

**lilrahmadanilubis
1701032071**



**PROGRAM STUDI D4 KEBIDANAN
FAKULTAS FARMASI DAN KESEHATAN
INSTITUT KESEHATAN HELVETIA
MEDAN
2018**

HUBUNGAN KONSUMSI MAKANAN SIAP SAJI (*FAST FOOD*) DENGAN SIKLUS MENSTRUASI SISWI KELAS IX DI SMP YAYASAN PERGURUAN PANCA BUDI MEDAN TAHUN 2018

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kebidanan (S.Tr.Keb) Pada Program Studi D4 Kebidanan Fakultas Kefarmasian Dan Kesehatan Institut Kesehatan Helvetia

Oleh :

**LILI RAHMADANI LUBIS
1701032071**



**PROGRAM STUDI D4 KEBIDANAN
FAKULTAS FARMASI DAN KESEHATAN
INSTITUT KESEHATAN HELVETIA
MEDAN
2018**

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : Hubungan Konsumsi Makanan Siap Saji (*Fast Food*) Dengan Siklus Menstruasi Siswi Kelas IX di SMP Perguruan Panca Budi Medan Tahun 2018
Nama Mahasiswa : Lili Rahmadani Lubis
NIM : 1701032071
Program Studi : D4 KEBIDANAN

Menyetujui,
Komisi Pembimbing
Medan, Oktober 2018

Pembimbing I



(Utary Dwi Listiarini, SST., M.Kes)

Pembimbing II



(Fina Kusuma Wardani, SST., M.Kes)

Diketahui Oleh :
Fakultas Farmasi dan Kesehatan
Institut Kesehatan Helvetia
Dekan,



(Darwin Syamsul, S.Si., M.Si., Apt)
NIDN. (0125096601)

Telah Diuji Pada Tanggal : 19 Oktober 2018

PANITIA PENGUJI SKRIPSI

Ketua : Utary Dwi Listiarini, SST., M.Kes

Anggota : 1. Fina Kusuma Wardani, SST., M.Kes
2. Roslina Yulianty, SST., M.Kes

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana terapan kebidanan (S.Tr.Keb) di Fakultas Farmasi Dan Kesehatan Institut Kesehatan Helvetia.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan tim dosen pembimbing dan masukan dosen penguji.
3. Isi skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan naskah dengan disebutkannya nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik, serta sanksi lainnya yang sesuai dengan norma yang berlaku di perguruan tinggi ini.

Medan, Oktober 2018
Yang Membuat Pernyataan



(Lili Rahmadani Lubis)
NIM. 1701032071

ABSTRACT

**THE RELATIONSHIP OF CONSUMPTION OF FAST FOOD WITH
MENSTRUAL CYCLE OF MIDDLE SCHOOL STUDENTS
AT 9TH GRADE OF PANCA BUDI EDUCATION
FOUNDATION MEDAN 2018**

**LILI RAHMADANI LUBIS
1701032071**

Teenagers are a period of transition from childhood to adulthood. Viewed from the side that adolescents have not been able to master their physical and psychological functions optimally, so that it can influence the behavior of adolescents undergoing risky behavior. Therefore, adolescent health services according to the problem must be more intensive in the promotive and preventive aspects by caring for adolescents. The purpose of this study was to determine the relationship between consumption of fast food and the menstrual cycle of female students of 9TH Grade in the Middle School Foundation of Panca Budi Medan.

The research design used a descriptive analytic survey with a cross sectional design. The data used in this study consisted of primary data namely Frequency Food Questionnaire (FFQ), the sampling technique was Purposive Sampling with the type of total population technique that is as many as 67 people who were determined based on criteria namely having experienced menstruation.

The results showed that the majority of IX grade students were categorized as eating fast food which was 64 respondents (95.5%) and experiencing irregular menstrual cycles as many as 47 respondents (29.9%). Test the statistics using the Chi-Square test that has been corrected for the Expected Value (E) $< 5 = 0.90$, then the test results used are the Fisher's Exact Test value seen from Asymp. Sig. (2 - sided) with a value of $p = 0.024$.

The conclusion is that there is a relationship between Fast Food Consumption and Menstrual Cycle, so it is recommended that grade IX students increase awareness of the need to consume healthy food and to reduce consumption of fast food that is not good for adolescent health.

Keywords: Menstruation, Consumption, Fast Food

Bibliography: 7 books and 14 Internet journals (2013-2017)

The Legitimate Right by:


Helvetia language Centre



ABSTRAK
HUBUNGAN KONSUMSI MAKANAN SIAP SAJI (*FAST FOOD*)
DENGAN SIKLUS MENSTRUASI SISWI KELAS IX DI SMP
YAYASAN PERGURUAN PANCA BUDI MEDAN
TAHUN 2018

Lili Rahmadani Lubis
1701032071

Remaja adalah masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Ditinjau dari sisi bahwa remaja belum mampu menguasai fungsi fisik dan psikologinya secara optimal, sehingga dapat mempengaruhi perilaku remaja menjalani perilaku beresiko. Oleh karena itu, pelayanan kesehatan remaja sesuai permasalahannya harus lebih intensif pada aspek promotif dan preventif dengan cara peduli pada remaja. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan konsumsi makanan siap saji (*fast food*) dengan siklus menstruasi siswi kelas IX di SMP Yayasan Perguruan Panca Budi Medan.

Desain penelitian adalah survei bersifat deskriptif analitik dengan rancangan penelitian adalah *cross sectional*. Data yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari data primer yakni *Frequency Food Questionary* (FFQ), teknik pengambilan sampel adalah *Purposive Sampling* dengan jenis teknik total populasi yaitu sebanyak 67 orang yang ditetapkan berdasarkan kriteria yakni sudah mengalami menstruasi.

Hasil penelitian menunjukkan mayoritas siswi kelas IX dikategorikan sering mengonsumsi makanan siap saji (*Fast Food*) yaitu sebanyak 64 responden (95.5%) dan mengalami siklus menstruasi tidak teratur yaitu sebanyak 47 responden (29.9%). Uji statistik menggunakan uji *Chi-Square* yang sudah dikoreksi jumlah *Expected Value* (E) $< 5 = 0.90$, maka hasil uji yang digunakan adalah nilai *Fisher's Exact Test* yang dilihat dari *Asymp. Sig. (2 – sided)* dengan nilai $p = 0.024$.

Kesimpulannya adalah ada hubungan hubungan Konsumsi Makanan Siap Saji (*Fast Food*) dengan Siklus Menstruasi, sehingga disarankan agar siswi kelas IX agar lebih meningkatkan kesadaran terhadap perlunya mengonsumsi makanan sehat dan untuk mengurangi konsumsi makanan siap saji (*Fast Food*) yang dianggap tidak baik untuk kesehatan remaja.

Kata Kunci : Menstruasi, Konsumsi, *Fast Food*
Daftar Pustaka : 7 buku, dan 14 jurnal Internet (2013-2017)

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas segala berkat dan anugerah-Nya yang berlimpah sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“HUBUNGAN KONSUMSI MAKANAN SIAP SAJI (*FAST FOOD*) DENGAN SIKLUS MENSTRUASI SISWI KELAS IX DI SMP PERGURUAN PANCA BUDI MEDAN TAHUN 2018”**.

Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Terapan Kebidanan (S.Tr.Keb) pada Program Studi D4 Kebidanan Fakultas Farmasi Dan Kesehatan Umum Institut Kesehatan Helvetia. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini tidak dapat diselesaikan tanpa bantuan berbagai pihak, baik dukungan moril, materil dan sumbangan pemikiran. Untuk itu, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Dr. dr. Hj. Razia Begum Suroyo, M.Sc., M.Kes., selaku Pembina Yayasan Helvetia Medan.
2. Iman Muhammad, S.E, S.Kom, M.M., M.Kes., selaku Ketua Yayasan Helvetia Medan.
3. Dr. H. Ismail Effendy, M.Si., selaku Rektor Institut Kesehatan Helvetia Medan.
4. Darwin Syamsul, S.Si., M.Si., selaku Dekan Fakultas Farmasi Dan Kesehatan Umum Institut Kesehatan Helvetia Medan.
5. Elvi Era Liesmayani, S.SiT., M.Keb., selaku Ketua Program Studi D4 Kebidanan Fakultas Farmasi Dan Kesehatan Umum Institut Kesehatan Helvetia Medan.
6. Utary Dwi Listiarini, SST, M.Kes., selaku dosen pembimbing I yang telah bersedia meluangkan waktu membimbing peneliti dalam penyusunan skripsi ini.
7. Fina Kusuma Wardani, SST, M.Kes., selaku Dosen Pembimbing II yang telah meluangkan waktu dan memberikan pemikiran dalam membimbing penulis selama penyusunan skripsi ini.
8. Roslina Yulianty, SST, M.Kes., selaku Dosen Penguji yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan kritik dan saran yang membangun dalam menyempurnakan skripsi ini.
9. Seluruh Dosen Program Studi D4 Kebidanan yang telah mendidik dan mengajarkan berbagai ilmu yang bermanfaat bagi penulis.
10. Teristimewa kepada Ayahanda dan Ibunda yang selalu memberikan pandangan, dukungan baik moril maupun materil, dan mendoakan selalu memotivasi penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
11. Suami saya (Abdul Rajak, SH) dan kedua anak saya (Hisyam Farhan) dan (Laudya Anindya Putri) yang selalu memberikan dukungan baik moril dan materil, dan mendoakan saya dalam menyelesaikan skripsi ini.
12. Teman-teman mahasiswi program D4 Kebidanan yang sepekerjaan terutama anak kelas B reguler yang selalu memberi dukungan dan semangat kepada saya untuk menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki banyak kekurangan. Oleh karena itu, penulis menerima kritik dan saran demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga Tuhan Yang Maha Esa selalu memberikan rahmat dan hidayah-Nya atas segala kebaikan yang telah diberikan.

Medan, Oktober 2018
Penulis,

Lili Rahmadani Lubis
NIM.1701032071

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



I. IDENTITAS DIRI

Nama : Lili Rahmadani Lubis
Tempat/Tgl. Lahir: Dolok Sinumbah/ 15 Mei 1986
Agama : Islam
Jenis Kelamin : Perempuan
Anak ke : 1 dari 4 bersaudara
Nama Suami : Abdul Rajak, SH
Nama Anak : Hisyam Farhan
Laudya Anindya Putri

II. IDENTITAS ORANG TUA

Nama Ayah : Arsyad Lubis
Pekerjaan : Pensiunan
Nama Ibu : Hj. Lena Sari Limbong
Pekerjaan : Pensiunan
Alamat : Dolok Sinumbah – Simalungun

III. RIWAYAT PENDIDIKAN

1. Tahun 1990 – 1992 : TK Teratai
2. Tahun 1992 – 1998 : SD Negeri No.091580 Dolok Sinumbah
3. Tahun 1998 – 2001 : SLTP Swasta PTP VII Dolok Sinumbah
4. Tahun 2001 – 2004 : SMA Negeri 2 Bandar Simalungun
5. Tahun 2004 – 2007 : Akademi Kebidanan Dewi Maya Medan
6. Tahun 2017 – 2018 : D4 Kebidanan Institut Kesehatan Helvetia

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	5
1.4.2 Manfaat Praktis	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1 Tinjauan Peneliti Terdahulu	7
2.2 Telaah Teori.....	11
2.2.1 Remaja	11
2.2.2 Kesehatan dan Siklus Menstruasi	18
2.2.3 Makanan Siap Saji (<i>Fast Food</i>)	27
2.3 Hipotesa Penelitian	35
BAB III METODE PENELITIAN	36
3.1 Desain Penelitian	36
3.2 Lokasi dan Waktu penelitian	36
3.2.1 Lokasi Penelitian.....	36
3.2.2 Waktu Penelitian.....	36
3.3 Populasi dan Sampel.....	36
3.3.1 Populasi	36
3.3.2 Sampel	37
3.4 Kerangka Konsep	37
3.5 Defenisi Operasional dan Aspek Pengukuran	38
3.5.1 Defenisi Operasional.....	38
3.5.2 Aspek Pengukuran	39
3.6 Jenis dan Tehnik Pengumpulan Data.....	40
3.6.1 Jenis data	40
3.6.2 Tehnik Pengumpulan Data	40
3.7 Tehnik Pengolahan Data	40

3.8 Analisis Data	41
3.8.1 Analisa Univariat	41
3.8.2 Analisa Bivariat	41
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	43
4.1 Gambaran Umum dan Lokasi Penelitian.....	43
4.1.1 Letak Geografis	43
4.1.2 Demografi Lokasi Penelitian	43
4.1.3 Sejarah Lokasi Penelitian	44
4.1.4 Visi dan Misi	44
4.1.5 Sumber Daya Manusia	45
4.1.6 Struktur Organisasi	45
4.2 Hasil penelitian	46
4.2.1 Karakteristik Responden	46
4.2.2 Analisa Univariat	46
4.2.3 Analisa Bivariat.....	49
4.3 Pembahasan	50
4.3.1 Konsumsi Makanan siap saji (<i>fast food</i>) Siswi Kelas IX di SMP Perguruan Panca Budi Medan Tahun 2018	50
4.3.2 Siklus Menstruasi Siswi Kelas IX di SMP Perguruan Panca Budi Medan Tahun 2018.....	52
4.3.3 Hubungan Konsumsi makanan siap saji (<i>fast food</i>) dengan siklus Menstruasi Siswi Kelas IX di SMP Perguruan Panca Budi Medan Tahun 2018	53
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	57
5.1 Kesimpulan.....	57
5.2 Saran	58

DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Tingkat Kematangan Seksual Pada Anak Perempuan	18
Tabel 3.1 Aspek Pengukuran Variabel	39
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur Siswi Kelas IX di SMP Perguruan Panca Budi Medan Tahun 2018	45
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Responden Pada Pertanyaan Konsumsi Makanan Siap Saji (<i>Fast Food</i>) siswi Kelas IX di SMP Perguruan Panca Budi Medan Tahun 2018	46
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Makanan Siap Saji (<i>Fast Food</i>) Siswi Kelas IX di SMP Perguruan Panca Budi Medan Tahun 2018	48
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Siklus Menstruasi Siswi Kelas IX di SMP Perguruan Panca Budi Medan Tahun 2018	48
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Hubungan Konsumsi Makanan Siap Saji (<i>Fast Food</i>) dengan Siklus Menstruasi Siswi Kelas IX di SMP Perguruan Panca Budi Medan Tahun 2018	49

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
3.1 Bagan Kerangka Konsep	37
4.1 Struktur Organisasi SMP Perguruan Panca Budi Medan	45

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Remaja adalah masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Peralihan ini disebut sebagai fase pematangan yang ditandai dengan perubahan tertentu yang dipengaruhi hormon. Ditinjau dari sisi bahwa remaja belum mampu menguasai fungsi fisik dan psikologinya secara optimal, sehingga dapat mempengaruhi perilaku remaja menjalani perilaku beresiko. Oleh karena itu, pelayanan kesehatan remaja sesuai permasalahannya harus lebih intensif pada aspek promotif dan preventif dengan cara peduli pada remaja.

Kesehatan pada usia remaja merupakan salah satu aspek penting dalam siklus kehidupan individu. Pada masa ini merupakan masa dimana individu mulai belajar dan mempunyai kemampuan fungsional dan pemeliharaan kesehatan. Secara kesehatan, masa ini merupakan periode penting untuk kesehatan reproduksi dan pembentukan awal perilaku hidup sehat.

World Health Organization (WHO) telah mengembangkan suatu survey berbasis sekolah untuk memberikan gambaran perilaku berisiko dan perilaku protektif di kalangan remaja usia sekolah (13–18 tahun). Besarnya masalah dalam penelitian ini akan diukur melalui survey di kalangan remaja dengan menggunakan instrument yang digunakan dalam *Global School-Based Health Survey (GSHS)*. *GSHS* telah dilakukan di 16 negara di Asia, Afrika, Timur Tengah, dan Amerika Latin. Dengan menggunakan instrument ini diharapkan

hasil yang didapatkan dapat menjadi gambaran yang dapat dibandingkan secara international.

Adapun tujuan dari *GSHS* adalah: (1) untuk membantu pemerintah dalam pengembangan program dan advokasi serta pengembangan kebijakan untuk upaya kesehatan anak sekolah baik di tingkat nasional maupun daerah; (2) Pemanfaatan informasi prevalensi perilaku berisiko pada pelajar bagi para pemangku kepentingan terkait kesehatan anak usia sekolah dan remaja di sektor pemerintah, non-pemerintah dan lembaga terkait lainnya. (1)

Pada zaman modern ini pilihan akan makanan sudah beragam. Kebutuhan masyarakat yang semakin banyak mengakibatkan produk pengolahan makanan menjadi lebih berkembang. Perkembangan zaman telah membuat masyarakat pada saat ini lebih memilih untuk bersikap hidup praktis dengan memilih makanan yang mudah disajikan tetapi tetap terjaga cita rasa dan kesehatannya. Salah satu alternatif yaitu memilih untuk makan makanan cepat saji (*fast food*) yang sekarang sudah menjadi fenomena makanan yang cukup potensial dan diakui keberadaannya oleh masyarakat. Karena sudah malas memasak, orang akan cenderung membeli makanan cepat saji. Ditambah dengan layanan cepat antar dan eksklusif. Meski kebanyakan makanan *fast food* bukan masakan asli Indonesia, jenis makanan ini sudah populer dan diterima baik sejak diperkenalkan di Indonesia. (2)

Profil Kesehatan Sumatera Utara tahun 2016 mengestimasi penduduk menurut kelompok umur, menunjukkan bahwa penduduk yang berusia muda (0-14 tahun) sebesar 31,81%, yang berusia produktif (15-64 tahun). Salah satu upaya

kesehatan anak yang ditetapkan melalui Instruksi Presiden yaitu Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR) di Puskesmas. Program ini mulai dikembangkan pada tahun 2003 yang bertujuan khusus untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja tentang kesehatan reproduksi dan perilaku hidup sehat serta memberikan pelayanan kesehatan yang berkualitas kepada remaja. Puskesmas yang memiliki program PKPR memberikan layanan baik di dalam maupun di luar gedung yang ditujukan bagi kelompok remaja berbasis sekolah ataupun masyarakat. Hal ini dilakukan agar layanan yang diberikan dapat menjangkau semua kelompok remaja (usia 10-18 tahun). Sementara itu, bahwa di Sumatera Utara cakupan pelayanan kesehatan remaja masih 23, 47 % dan cakupan ini belum mencapai target pada Rencana dan Strategi tahun 2016 yaitu 30 %. (3)

Ada berbagai faktor yang mempengaruhi status gizi pada remaja, yaitu kebiasaan makan yang buruk, pemahaman mengenai gizi yang keliru, kesukaan yang berlebihan terhadap makanan tertentu yang menyebabkan kebutuhan gizi tak terpenuhi, dan masuknya produk-produk makanan siap saji (*fast food*) yang menjadi trend di kehidupan modern remaja saat ini menyebabkan remaja tidak lagi memperhatikan asupan gizi mereka. Seperti halnya yang disampaikan dalam penelitian berjudul *Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di PSIK FK UNSRAT Manado* yang dilakukan oleh Esther Hutagaol, dkk., dimana desain penelitian tersebut berdasarkan survei analitik dengan rancangan cross sectional, populasi yaitu semua remaja putri yang memenuhi kriteria inklusi. Sampel penelitian ini 67 responden yang didapat dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan yaitu

kuesioner siklus menstruasi dan lembar observasi hasil pengukuran berat badan dan tinggi badan yang dilakukan. Hasil uji statistik menggunakan uji *Chi Square* pada tingkat kemaknaan 95% ($\alpha \leq 0,05$), maka didapatkan nilai $p = 0,000$. Ini berarti bahwa nilai $p < \alpha (0,05)$. Dengan demikian bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri di PSIK FK UNSRAT Manado. Saran untuk remaja putri agar lebih menjaga status gizi dan memelihara kesehatan reproduksi mereka agar siklus menstruasi mereka menjadi teratur. (4)

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan peneliti pada bulan 28 Juli tahun 2018 di SMP Perguruan Panca Budi Kota Medan terhadap siswi kelas IX bahwa terdapat jumlah siswi sebanyak 83 orang. Kemudian dilakukan wawancara pada siswi usia 13-15 tahun. Setelah dilakukan pemilihan sampel secara acak pada 10 siswi dilakukan wawancara tentang konsumsi *fast food*, 3 orang siswi mengatakan jarang mengkonsumsi *fast food* (1-2x/minggu), 3 orang siswi sering mengkonsumsi ($\geq 5x/minggu$) dan 4 siswi mengatakan kadang-kadang mengkonsumsi (3-4x/minggu). Di sekolah ini terdapat 5 kantin sekolah yang menyediakan berbagai jenis makanan. Adapun jenis makanan *fast food* yang sering dikonsumsi oleh siswa-siswi tersebut adalah *kentucky*, kentang goreng, bakso goreng, mie instant goreng/basah, burger, dan lain-lain. Dalam kaitannya dengan tujuan penelitian tentang siklus menstruasi, dilakukan pula wawancara dengan hasil bahwa dari 10 siswi tersebut mengatakan ada yang mengalami siklus menstruasinya tidak teratur setiap bulannya, dan lama haid juga ada yang 3-4 hari, dan ada juga yang lebih dari 5 hari.

Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “ Hubungan Konsumsi Makanan Siap Saji (*fast food*) dengan Siklus Menstruasi Siswi Kelas IX di SMP Perguruan Panca Budi Medan Tahun 2018 ”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut diatas maka rumusan masalah penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan konsumsi makanan siap saji dengan siklus menstruasi Kelas IX di SMP Perguruan Panca Budi Medan Tahun 2018”.

1.3 Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui distribusi frekuensi konsumsi makanan siap saji Kelas IX di SMP Perguruan Panca Budi Medan Tahun 2018.
2. Untuk mengetahui distribusi frekuensi siklus menstruasi siswi Kelas IX di SMP Perguruan Panca Budi Medan Tahun 2018.
3. Untuk mengetahui hubungan konsumsi makanan siap saji dengan Siklus Menstruasi Kelas IX di SMP Perguruan Panca Budi Medan Tahun 2018.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis, sekurang kurangnya dapat berguna sebagai sumbangan pemikiran bagi dunia pendidikan.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Responden

Sebagai bahan masukan agar siswi kelas IX yang bersekolah di SMP Perguruan Panca Budi meningkatkan pengetahuan tentang konsumsi makanan siap saji guna semakin meningkatkan kesehatan remaja putri.

2. Bagi Peneliti

Sebagai salah satu persyaratan dalam menyelesaikan program Diploma IV Kebidanan Helvetia dan untuk menambah wawasan secara mendalam tentang hubungan konsumsi makanan siap saji dengan siklus menstruasi pada remaja putri.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Dengan penelitian ini diharapkan dapat menjadikan sumber ilmu pengetahuan khususnya untuk pengembangan ilmu pengetahuan tentang hubungan konsumsi makanan siap saji dengan siklus menstruasi, sehingga dapat digunakan sebagai tambahan sumber informasi dan referensi terutama dalam bidang perpustakaan.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Tinjauan Peneliti Terdahulu

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rauda tentang Hubungan Frekuensi Konsumsi *Fast Food* Dengan Kejadian *Menarche* Pada Siswi Usia 10-12 Tahun di SD Bakalan Bantul Yogyakarta Tahun 2016 menjelaskan bahwa *Fast food* merupakan makanan cepat saji yang mengandung tinggi kalori dan tinggi lemak. Konsumsi protein hewani dan kadar lemak yang tinggi bisa menimbulkan *menarche* dini. Remaja yang memiliki berat badan dan tinggi badan yang lebih tinggi dibandingkan remaja pada umumnya serta memiliki status gizi lebih atau obesitas berpotensi mengalami *menarche* dini. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan frekuensi konsumsi *fast food* dengan kejadian *menarche* pada siswi usia 10-12 tahun di SD Bakalan Bantul Yogyakarta.

Penelitian ini menggunakan jenis desain penelitian *deskriptif kuantitatif*. Menggunakan rancangan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi usia 10-12 tahun yang berjumlah 39 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh populasi yang ada sejumlah 39 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan *ceklist* dengan analisa data *Chi Square*. Waktu penelitian akan dilaksanakan pada Januari sampai Juni 2016. Karakteristik pendidikan orang tua responden mayoritas SMA/SMK (ayah 71,8% dan ibu 82,1%) dengan pekerjaan orang tua karyawan (ayah 48,7% dan ibu 59%) dan usia anak mayoritas 11 tahun (43,6%). Usia

menarche mayoritas 11 tahun (50%) dengan mayoritas kelas enam (70%). Frekuensi konsumsi *fast food* mayoritas dalam kategori sering. Kejadian *menarche* menunjukkan mayoritas sudah mengalami *menarche*. Hasil analisis *Chi Square* yang telah dilakukan didapatkan hasil bahwa $r_{hitung} (27,977) > r_{tabel} (3,481)$ dengan nilai *p-value* (*Asymp.sig*) 0,00 lebih kecil dari 0,05 (*p-value* < 0,05), artinya H_0 diterima atau ada hubungan antara frekuensi konsumsi *fast food* dengan kejadian *menarche* pada siswi usia 10-12 tahun di SD Bakalan Bantul Yogyakarta. Analisis dengan menggunakan *Chi Square* diperoleh nilai kekuatan hubungan 0,646 yang artinya dalam kategori kuat. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa frekuensi konsumsi *fast food* yang sering mengakibatkan terjadinya *menarche* pada siswi usia 10-12. (5)

Siklus menstruasi merupakan jarak antara tanggal mulainya menstruasi lalu hingga menstruasi berikutnya. Siklus menstruasi yang teratur akan berlangsung setiap bulanya dengan interval 21-35 hari. Faktor yang mempengaruhi keteraturan siklus menstruasi salah satunya adalah indeks massa tubuh. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Kristia Riantiningsih tentang “Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di Man Godean Tahun 2017” dengan Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan indeks massa tubuh dengan keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri di MAN Godean. Metode penelitian ini menggunakan desain *crosssectional*. Sampel pada penelitian ini adalah seluruh siswi di MAN Godean kelas X dan XI pada tahun 2016 yang memenuhi kriteria sebanyak 136 orang. Pengumpulan data menggunakan data primer dan analisis data menggunakan uji

Chi Square dengan alfa 0,05%. Hasil penelitiannya adalah ada hubungan signifikan antara indeks massa tubuh dengan keteraturan siklus menstruasi. Siswi yang memiliki IMT *underweight* mempunyai risiko 3,5 kali sementara IMT *Overweight* mempunyai risiko 3 kali mengalami ketidak teraturan siklus menstruasi dibanding siswi yang memiliki IMT normal.(6)

Berdasarkan kedua penelitian tersebut diatas terdapat perbedaan hasil penelitian. Makanan yang disenangi remaja adalah makanan yang cepat saji (*fast food*). Makanan siap saji (*fast food*) merupakan makanan cepat saji yang mengandung tinggi kalori dan tinggi lemak. Makanan siap saji (*fast food*) memiliki kandungan gizi yang tidak seimbang yaitu mengandung kalori tinggi, lemak tinggi, rendah serat dan gula tinggi. Makanan yang tergolong *fast food* antara lain kentang goreng, hamburger, soft drink, *pizza*, hotdog, donat dan lain-lain). Menurut Sari makanan *fast food* banyak mengandung pemanis buatan, lemak, dan zat aditif yang bisa menyebabkan *menarche* lebih awal. Konsumsi *fast food* dan soft drink yang berlebihan sebelum *menarche* akan mempengaruhi peningkatan IMT serta peningkatan fase luteal. (7) Oleh karena itulah, penelitian yang akan dilakukan ini akan dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan konsumsi makanan siap saji (*fast food*) dengan siklus menstruasi.

Pertumbuhan yang pesat, perubahan psikologis yang dramatis serta peningkatan aktivitas yang menjadi karakteristik remaja. Remaja dengan aktivitas tinggi akan memengaruhi kebiasaan makan mereka. Pola konsumsi makanan sering tidak teratur, sering jajan, sering tidak sarapan pagi dan sama sekali tidak makan siang. Di kota besar sering kali kelompok remaja makan bersama dengan

menyajikan makanan siap saji (*fast food*) yang mengandung tinggi lemak dan kalori sehingga dapat menyebabkan kegemukan. Dimana kegemukan itu sendiri dapat menyebabkan terganggunya aktivitas tubuh lainnya dan juga penyakit gizi lainnya.

Menurut dr. Rina Agustin, kebanyakan makanan yang tergolong *fast food* banyak mengandung lemak, garam, gula, dan tinggi kalori sehingga tergolong *Junk Food*. Contohnya permen, gorengan, kue manis, minuman ringan atau soda, dan lain-lain. Penelitian Yusac yang dilakukan pada anak-anak usia 4-6 tahun menemukan hubungan prevalensi obesitas dengan asupan dan pola makan. Konsumsi makanan siap saji, makanan rendah gizi dan tinggi kalori berdampak meningkatkan resiko obesitas. (8)

Pada tahun 2016 para ahli di Milken Institute School of Public Health menemukan orang yang makan banyak makanan cepat saji memiliki tingkat yang lebih tinggi dari *phthalates* yang diketahui mengganggu hormon. Ini merupakan kekhawatiran karena *phthalates* telah dikaitkan dengan sejumlah masalah kesehatan yang serius pada anak-anak dan dewasa. Beberapa jenis makanan yang mengandung *phthalates* tinggi diantaranya biji-bijian dan daging termasuk roti, *cake*, *pizza*, *burrito*, olahan nasi, mie.(9)

2.2 Telaah Teori

2.2.1 Remaja

1. Defenisi Remaja

Remaja atau *adolescense* berasal dari bahasa latin “*adolescere*” yang berarti “tumbuh” atau “tumbuh menjadi dewasa”. Istilah *adolescence* yang berasal dari bahasa ingris, saat ini mempunyai arti yang cukup luas mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik. Masa remaja adalah suatu tahapan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa. Istilah ini menunjukkan masa dari awal pubertas sampai tercapainya kematangan, biasanya mulai dari usia 14 tahun pada pria dan usia 12 tahun pada wanita.

Masa remaja ini merupakan periode transisi dari masa anak ke masa dewasa yang ditandai dengan percepatan perkembangan fisik, mental, emosional dan sosial.(10)

2. Perkembangan Psikososial Remaja

a. Masa remaja awal (10 - 13 tahun)

Pada tahap ini, remaja mulai berfokus pada pengambilan keputusan, baik didalam rumah ataupun disekolah. Remaja mulai menunjukkan cara berpikir logis, sehingga sering menanyakan kewenangan dan standar di masyarakat maupun di sekolah. Remaja juga mulai menggunakan istilah sendiri dan mempunyai pandangan, seperti olah raga yang baik untuk bermain, memilih kelompok bergaul, dan mengenal cara untuk berpenampilan yang menarik.

b. Masa Remaja Tengah (14-16 tahun)

Pada tahapan ini terjadi peningkatan interaksi dengan kelompok, sehingga tidak terlalu tergantung pada keluarga dan terjadi eksplorasi seksual. Dengan menggunakan pengalaman dan pemikiran yang lebih kompleks, pada tahapan ini remaja sering mengajukan pertanyaan, menganalisis secara lebih menyeluruh, dan berpikir tentang bagaimana cara mengembangkan identitas “siapa saya“ pada masa ini remaja juga mulai mempertimbangkan kemungkinan masa depan, tujuan, dan membuat rencana sendiri.

c. Masa remaja akhir (17 - 19 tahun)

Pada tahapan ini remaja lebih berkonsentrasi pada rencana yang akan datang dan meningkatkan pergaulan. Selama masa remaja akhir, proses berpikir secara kompleks digunakan untuk memfokuskan diri terhadap masalah-masalah idealisme, toleransi, keputusan untuk karir dan pekerjaan, serta peran dewasa dalam masyarakat. Pada fase pubertas terjadi perubahan fisik sehingga pada akhirnya seorang anak akan memiliki kemampuan bereproduksi. Terdapat lima perubahan khusus yang terjadi pada pubertas, yaitu penambahan tinggi badan yang cepat (pacu tumbuh), perkembangan seks sekunder, perkembangan organ-organ reproduksi, perubahan komposisi tubuh serta perubahan sistem sirkulasi dan sistem respirasi yang berhubungan dengan kekuatan dan stamina tubuh. Karakter fisik lain dari masa perubahan organ seksual dan reproduksi, yang mana terjadi peningkatan produksi hormon estrogen, progesteron dan testosteron.

Sebelum memasuki masa remaja, seseorang akan mengalami masa pubertas terlebih dahulu. Secara klinis pubertas dimulai dengan timbulnya ciri-ciri

kelamin sekunder dan berakhir jika sudah ada kemampuan reproduksi. Kejadian yang penting dalam pubertas adalah pertumbuhan badan yang cepat, timbulnya kelamin sekunder, *menarche* dan perubahan fisik. Secara umum dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri yang dimiliki remaja pubertas adalah sebagai berikut: terjadi pematangan fisik-biologi, meningkatnya empati sesamanya, meningkatnya keinginan untuk bebas dari ketergantungan, suka mengganggu sesamanya, meningkatnya hubungan dengan teman sebayanya, meningkatnya orientasi seksual, memasuki masa menahan birahi, masa mencoba-coba aktivitas seksual, mempunyai inisiatif untuk melakukan hubungan seksual yang pertama atau menunda hubungan seksual. Usia remaja menurut *WHO* adalah 12-24 tahun.

Terjadinya kematangan seksual atau alat-alat reproduksi yang berkaitan dengan sistem reproduksi, merupakan suatu bagian yang penting dalam kehidupan remaja sehingga diperlukan perhatian khusus, karena bila timbul dorongan-dorongan seksual yang tidak sehat akan menimbulkan perilaku seksual yang tidak bertanggung jawab. Inilah sebabnya maka para ahli dalam bidang ini berpendapat bahwa kesetaraan perlakuan terhadap remaja pria dan wanita diperlukan dalam mengatasi masalah kesehatan reproduksi remaja, agar dapat tertangani secara tuntas .

3. Perubahan Fisik Pada Remaja

Datangnya masa remaja ditandai oleh adanya perubahan-perubahan fisik. Perubahan yang dimaksud adalah perubahan yang menyangkut ukuran tubuh, perubahan proporsi tubuh, perkembangan ciri-ciri seks primer, dan

perkembangan ciri-ciri seks sekunder. Pertumbuhan yang terjadi pada fisik remaja dapat terjadi melalui perubahan-perubahan, baik internal maupun eksternal.

a. Perubahan Internal

Perubahan yang terjadi dalam organ dalam tubuh remaja dan tidak tampak dari luar. Perubahan ini nantinya sangat mempengaruhi kepribadian remaja. Perubahan tersebut adalah:

- 1) Sistem Pencernaan. Perut menjadi lebih panjang dan tidak lagi terlampaui berbentuk pipa, usus bertambah panjang dan bertambah besar, otot-otot di perut dan dinding-dinding usus menjadi lebih tebal dan kuat, hati bertambah berat dan kerongkongan bertambah panjang.
- 2) Sistem Peredaran Darah. Jantung tumbuh pesat selama masa remaja, pada usia tujuh belas atau delapan belas, beratnya dua belas kali lebih berat pada waktu lahir. Panjang dan tebal dinding pembuluh darah meningkat dan mencapai tingkat kematangan bilamana jantung sudah matang.
- 3) Sistem Pernafasan. Kapasitas paru-paru anak perempuan hampir matang pada usia tujuh belas tahun anak laki-laki mencapai tingkat kematangan baru beberapa tahun kemudian, satu atau dua tahun setelah usia anak perempuan.
- 4) Sistem Endokrin. Kegiatan kelenjar kelamin yang meningkat pada masa remaja menyebabkan ketidak seimbangan sementara dari seluruh sistem kelamin pada masa awal remaja. Kelenjar-kelenjar seks berkembang

pesat dan berfungsi, meskipun belum mencapai ukuran yang matang sampai akhir masa remaja atau awal masa dewasa.

- 5) Jaringan Tubuh. Perkembangan kerangka berhenti rata-rata pada usia delapan belas tahun. Jaringan selain tulang, khususnya bagi perkembangan otot, terus berkembang sampai tulang mencapai ukuran yang matang.

b. Perubahan Eksternal

Perubahan dalam tubuh seorang remaja yang mengalami datangnya masa remaja ini terjadi sangat pesat. Perubahan yang terjadi, dapat dilihat pada fisik luar anak. Perubahan tersebut ialah:

- 1) Tinggi Badan. Rata-rata anak perempuan mencapai tinggi matang pada usia antara tujuh belas dan delapan belas tahun, rata-rata anak laki-laki kira-kira setahun setelahnya. Perubahan tinggi badan remaja dipengaruhi asupan makanan yang diberikan, pada anak yang diberikan imunisasi pada masa bayi cenderung lebih tinggi dari pada anak yang tidak mendapatkan imunisasi. Anak yang tidak diberikan imunisasi lebih banyak menderita sakit sehingga pertumbuhannya terhambat.
- 2) Berat Badan. Perubahan berat badan mengikuti jadwal yang sama dengan perubahan tinggi badan, perubahan berat badan terjadi akibat penyebaran lemak pada bagian- bagian tubuh yang hanya mengandung sedikit lemak atau bahkan tidak mengandung lemak. Ketidak seimbangan perubahan tinggi badan dengan berat badan menimbulkan

ketidak idealan badan anak, jika perubahan tinggi badan lebih cepat dari berat badan, maka bentuk tubuh anak menjadi jangkung (tinggi kurus), sedangkan jika perubahan berat badan lebih cepat dari perubahan tinggi badan, maka bentuk tubuh anak menjadi gemuk gilik/gembrot (gemuk pendek).

- 3) Proporsi Tubuh. Berbagai anggota tubuh lambat laun, mencapai perbandingan tubuh yang baik. Ciri tubuh yang kurang proposional pada masa remaja tidak sama untuk seluruh tubuh, ada pula bagian tubuh yang semakin proporsional.
- 4) Organ Seks/ Ciri Seks Primer. Baik laki-laki maupun perempuan organ seks mengalami ukuran matang pada akhir masa remaja, tetapi fungsinya belum matang sampai beberapa tahun kemudian (dewasa). Ciri-ciri seks sekunder yang utama, perkembangannya matang pada masa akhir masa remaja. Ciri sekunder tersebut antara lain ditandai dengan tumbuhnya kumis dan jakun pada laki-laki sedangkan pada wanita ditandai dengan membesarnya payudara.

4. Perubahan Psikologis Remaja

Dalam hal kesadaran diri, para remaja mengalami perubahan yang dramatis dalam kesadaran diri mereka (*self-awareness*). Mereka sangat rentan terhadap pendapat orang lain yang membuat remaja sangat memperhatikan diri mereka dan citra yang direfleksikan (*self-image*). Pada usia 16 tahun ke atas, keeksentrikan remaja akan berkurang dengan sendirinya jika ia sering dihadapkan dengan dunia nyata.

Perubahan psikologis yang biasa terjadi pada siswi adalah persepsi mengenai *body image* meningkat, sehingga banyak siswi yang salah menerapkan diet makanan. Persepsi *body image* ini banyak dialami oleh kategori usia remaja awal dan menengah. Mereka cenderung mengurangi porsi makan karena takut akan perubahan bentuk badan yang menjadi tidak indah. Perubahan psikologis lain yang dialami oleh siswi yaitu lebih percaya pada teman sebaya mengenai hal-hal yang bersifat pribadi.

5. Pertumbuhan Organ Reproduksi Remaja Perempuan

Perkembangan seksual terkonsentrasi pada dua periode singkat yaitu perkembangan seksual primer pada embrio dan kemunculan karakteristik seks sekunder selama pubertas. Saat pubertas, perubahan muncul sebagai respon terhadap hormon gonadotropin kelenjar hipofisis.

Pubertas adalah masa peralihan antara masa anak-anak dan masa dewasa. Istilah pubertas digunakan untuk menyatakan perubahan biologis yang meliputi morfologi dan fisiologi yang terjadi dengan pesat dari masa anak ke masa dewasa, terutama kapasitas reproduksi yaitu perubahan alat kelamin dari tahap anak ke dewasa. Pada keadaan prapubertas kadar steroid seks dalam sirkulasi tertekan oleh umpan balik negatif pada hipotalamus. Pubertas dimulai dengan pengurangan hambatan hipotalamus dalam responnya terhadap faktor-faktor yang belum sepenuhnya dapat dimengerti. Tanda pubertas yang dapat dilihat pada anak perempuan adalah perkembangan tunas-tunas payudara, yang dimulai awalnya pada usia 8 tahun. Kemudian dibawah pengaruh hormon perangsang folikel dan

estrogen, ovarium, uterus dan klitoris membesar, endometrium dan mukosa vagina menebal, labia mayora menjadi lebih vaskuler dan lebih sensitif .

Tabel 2.1 Tingkat Kematangan Seksual Pada Anak Perempuan

Stadium TKS	Payudara	Rambut pubis	Kecepatan Tumbuh	Usia tulang (tahun)
1	Pra pubertas	Pra pubertas	Pra pubertas (5cm/ tahun)	< 11
2	Payudara dan papilla menonjol, diameter areola bertambah	Jarang, pigmen sedikit, lurus, sekitar labia	Awal pacu pertumbuhan	11 – 11,5
3	Payudara dan areola membesar, batas tidak jelas	Lebih hitam, mulai ikal, jumlah bertambah	Pacu tumbuh	12
4	Areola dan papilla membentuk bukit	Keriting, kasa lebat, lebih sedikit dari dewasa	Pertumbuhan melambat	13
5	Bentuk dewasa, papilla menonjol, areola merupakan bagian dari bentuk payudara	Bentuk segitiga, menyebar ke bagian medial paha	Pertumbuhan minimal	14 – 15

2.2.2 Kesehatan dan Siklus Menstruasi

Menstruasi adalah keadaan yang normal, yang akan dialami oleh setiap perempuan yang normal kesehatannya. Tetapi pada saat menstruasi dapat terjadi beberapa hal yang mungkin dapat mencemaskan diri kita ataupun keluarga. Walaupun tidak semua perempuan akan mengalami hal yang sama, namun beberapa gangguan atau perubahan keadaan ketika menstruasi adalah normal. Namun demikian, kalau dibiarkan begitu saja, apalagi kita tidak mengerti, tidak mempunyai ilmu tentang hal tersebut, gangguan tersebut mungkin akan semakin

parah. Akan tetapi kalau kita memahaminya dan tahu cara mengatasinya, maka kemungkinan besar gangguan tersebut akan menjadi ringan sehingga tidak akan mengganggu aktivitas kita sehari-hari.

Penelitian Unicef (2015) memperlihatkan bahwa sebagian besar siswi menggunakan pembalut sekali pakai saat menstruasi, yaitu lebih dari 99% responden di daerah urban dan lebih dari 97% responden di daerah rural yang menggunakan pembalut sekali pakai. Untuk pembalut cuci ulang yang terbuat dari kain, di daerah rural 9.6% dan urban 5.5% responden yang menggunakannya. Khusus siswi di Sulawesi Selatan, hasil penelitian menunjukkan 14% menggunakan kain saat menstruasi terakhir dibandingkan dengan siswi di provinsi lain. Pembalut sekali pakai lebih disukai siswi dalam 6 Potret Siswi dan Menstruasi di Indonesia

Manajemen Kesehatan Menstruasi mengatasi pendarahan saat menstruasi karena lebih menyerap daripada kain dan bahan lain, lebih mudah digunakan, dan mudah dibuang. Akan tetapi beberapa siswi juga juga menyatakan pembalut tidak nyaman dan dapat menyebabkan iritasi dan gatal jika digunakan terlalu lama. Beberapa siswi miskonsepsi bahwa pembalut mengandung bahan pemutih dan bahan kimia lainnya .

Menjelang menstruasi pertama kali, siswi perlu dibekali dengan informasi yang memadai. Menstruasi merupakan peristiwa penting dalam kehidupan seorang remaja putri. Untuk itu, para siswi perlu mengenali tubuhnya, apa yang akan terjadi, sehingga ia tidak terkejut atau ketakutan pada saat haid pertamanya tiba. Informasi yang diberikan pun perlu dipertimbangkan tahapan dan

kedalamannya, sehingga menentramkan, membuat mereka nyaman, dan sesuai dengan tingkat kedewasaan mereka.

Aspek kesehatan menstruasi merupakan bagian penting kesehatan reproduksi seorang perempuan, yang tidak hanya meliputi aspek kesehatan fisik, tetapi juga aspek kesehatan mental, spiritual maupun sosial. Seorang perempuan perlu mengetahui pola dan jarak dari menstruasi masing-masing, sehingga dapat menilai apabila terjadi hal di luar kebiasaan.

1. Hormon Pengendali Proses Menstruasi

Saat lahir, anak laki-laki dan anak perempuan mirip satu sama lain. Tetapi, setelah beberapa tahun, perbedaan mulai tampak di tubuh masing-masing. Yang menjadikan tubuh laki-laki dan perempuan berbeda adalah pelepasan hormon seksual yang telah Allah ciptakan pada saat yang tepat secara teratur. Sistem hormon pula yang merupakan salah satu faktor terpenting dalam siklus menstruasi. Sistem hormonlah pengendali proses menstruasi. Pada sistem reproduksi perempuan, sistem hormon terbagi dalam 3 jenjang:

- a. Cortex adrenal
- b. Hipofisis
- c. Indung telur (ovarium)

Secara biokimia, estrogen, progesteron adalah derivat dari kolesterol. Maka kadar kolesterol dalam darah yang memadai diperlukan oleh seorang perempuan untuk mendukung aktivitas reproduksi yang sehat. Bertahun-tahun berlalu sejak kelahiran sebelum hormon seksual bekerja, ketika seorang anak mencapai usia remaja, hipotalamus mengirim perintah (hormon GnRH) ke

kelenjar pituitari. Setelah menerima perintah, kelenjar pituitari melepaskan dua hormon, LH dan FSH. Daerah tujuan hormon- hormon ini adalah indung telur perempuan dan zakar laki-laki. Kedua hormon ini memberikan perintah ke organ-organ itu untuk “bertindak” setelah bertahun-tahun berdiam diri. (11)

Hormon seksual. Inilah fungsi yang sangat penting karena hormon-hormon ini menjadikan tubuh seorang anak menjadi perempuan, misalnya, tumbuhnya payudara dan melebarnya tulang panggul. Kondisi yang diperlukan untuk persiapan fungsi reproduksi, yaitu hamil dan menyusui.

1) Hormon kelenjar hipofisis-hipotalamus.

Menjelang akhir siklus menstruasi yang normal, kadar estrogen dan progesterone darah menurun. Kadar hormon ovarium yang rendah dalam darah ini menstimulasi hipotalamus untuk mensekresi gonadotropin releasing hormone (Gn-RH). Sebaliknya, Gn-RH menstimulasi sekresi folikel stimulating hormone (FSH). FSH menstimulasi perkembangan folikel de Graaf ovarium dan produksi estrogennya. Kadar estrogen mulai menurun dan Gn-RH hipotalamus memicu hipofisis anterior untuk mengeluarkan lutenizing hormone (LH). LH mencapai puncak pada sekitar hari ke-13 atau ke-14 dari siklus 28 hari. Apabila tidak terjadi fertilisasi dan implantasi, korpus luteum menyusut, oleh karena itu kadar estrogen dan progesteron menurun, maka terjadi menstruasi .

2) Hormon ovarium (estrogen dan progesteron)

Indung telur (Ovarium) menghasilkan hormon steroid, terutama estrogen dan progesteron. Estrogen bertanggung jawab terhadap perkembangan dan

pemeliharaan organ-organ 24 Pengenalan Tubuh Perempuan reproduktif wanita dan karakteristik seksual sekunder yang berkaitan dengan wanita dewasa. Estrogen memainkan peranan penting dalam perkembangan payudara dan dalam perubahan siklus bulanan dalam uterus. Progesteron juga penting dalam mengatur perubahan yang terjadi dalam Rahim selama siklus menstruasi. Progesteron merupakan hormon yang paling penting untuk menyiapkan endometrium untuk berdiamnya sel telur yang telah dibuahi. Jika terjadi kehamilan sekresi progesteron berperan penting terhadap plasenta dan untuk mempertahankan kehamilan yang normal.

2. Proses Menstruasi

Merupakan perdarahan periodik dari rahim yang dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi secara berkala akibat terlepasnya lapisan endometrium uterus. Kondisi ini terjadi karena tidak ada pembuahan sel telur oleh sperma, sehingga lapisan dinding rahim (endometrium) yang sudah menebal untuk persiapan kehamilan menjadi luruh. Jika seorang wanita tidak mengalami kehamilan, maka siklus menstruasi akan terjadi setiap bulannya. Umumnya siklus menstruasi pada wanita yang normal adalah 28-35 hari dan lama haid antara 3-7 hari. Siklus menstruasi pada wanita dikatakan tidak normal jika siklus haidnya kurang dari 21 hari atau lebih dari 40 hari. Fase-fase pada siklus menstruasi

a. Siklus Endometrium

1) Fase menstruasi.

Fase ini adalah fase yang harus dialami oleh seorang wanita dewasa setiap bulannya. Sebab melalui fase ini wanita baru dikatakan produktif. Oleh

karena itu fase menstruasi selalu dinanti oleh para wanita, walaupun kedatangannya membuat para wanita merasa tidak nyaman untuk beraktifitas. Biasanya ketidaknyamanan ini terjadi hanya 1-2 hari, dimana pada awal haid pendarahan yang keluar lebih banyak dan gumpalan darah lebih sering keluar. Pada fase menstruasi, endometrium terlepas dari dinding uterus dengan disertai pendarahan. Rata-rata fase ini berlangsung selama lima hari (rentang 3-6 hari). Pada awal fase menstruasi kadar estrogen, progesteron, LH (*Lutenizing Hormon*) menurun atau pada kadar terendahnya, sedangkan siklus dan kadar FSH (*Folikel Stimulating Hormon*) baru mulai meningkat.

2) Fase Sekresi/Luteal

Fase sekresi berlangsung sejak hari ovulasi sampai sekitar tiga hari sebelum periode menstruasi berikutnya. Pada akhir fase sekresi, endometrium sekretorius yang matang dengan sempurna mencapai ketebalan seperti beludru yang tebal dan halus. Endometrium menjadi kaya dengan darah dan sekresi kelenjar. Umumnya pada fase pasca ovulasi wanita akan lebih sensitif. Sebab pada fase ini hormon reproduksi (FSH, LH, estrogen dan progesteron) mengalami peningkatan. Jadi pada fase ini wanita mengalami yang namanya *Pre Menstrual Syndrome* (PMS). Beberapa hari kemudian setelah gejala PMS maka lapisan dinding rahim akan luruh kembali.

3) Fase Iskemi/Premenstrual

Apabila tidak terjadi pembuahan dan implantasi, korpus luteum yang mensekresi estrogen dan progesterone menyusut. Seiring penyusutan kadar estrogen dan progesterone yang cepat, arteri spiral menjadi spasme, sehingga

suplai darah ke endometrium fungsional terhenti dan terjadi nekrosis. Lapisan fungsional terpisah dari lapisan basal dan perdarahan menstruasi dimulai.

b. Siklus Ovarium

Ovulasi merupakan peningkatan kadar estrogen yang menghambat pengeluaran FSH, kemudian kelenjar hipofisis mengeluarkan LH (lutening hormon). Peningkatan kadar LH merangsang pelepasan oosit sekunder dari folikel. Sebelum ovulasi, satu sampai 30 folikel mulai matur didalam ovarium dibawah pengaruh FSH dan estrogen. Lonjakan LH sebelum terjadi ovulasi mempengaruhi folikel yang terpilih. Di dalam folikel yang terpilih, oosit matur (*folikel de Graaf*) terjadi ovulasi, sisa folikel yang kosong di dalam ovarium berformasi menjadi *korpus luteum*. *Korpus luteum* mencapai puncak aktivitas fungsional pada 8 hari setelah ovulasi, dan mensekresi hormon estrogen dan progesteron. Apabila tidak terjadi implantasi, korpus luteum berkurang dan kadar hormon progesterone menurun. Sehingga lapisan fungsional endometrium tidak dapat bertahan dan akhirnya luruh.

Siklus menstruasi berkisar antara 27 sampai 30 hari, umumnya 28 hari, artinya masa menstruasi akan terjadi setiap 28 hari sejak masa “menarche” (menstruasi pertama) dan terus berlangsung sampai masa “menopause” (berhentinya menstruasi secara permanen) yaitu ketika seseorang sudah tidak mengalami menstruasi lagi karena alasan fisiologis terkait usia dan kesuburan sistem reproduksinya. Walaupun siklus menstruasi rata-rata antara 27-30 hari, namun seseorang yang memiliki siklus menstruasi sangat pendek misalnya 21 hari atau sangat panjang misalnya 40 hari masih dapat dianggap normal apabila

memang siklus itu tetap, artinya memang dialami terus menerus selama masa menstruasi yang bersangkutan. Tetapi siklus menstruasi lebih pendek daripada 21 hari dan lebih panjang daripada 40 hari sudah dapat dikategorikan abnormal atau patologis, dan perlu dikonsultasikan kepada dokter ginekologi.

Masa menstruasi setiap periode umumnya berlangsung sekitar 3 sampai 6 hari. Namun ada juga yang mengalami menstruasi hanya 1-2 hari dan ada pula yang selama 7 hari, ini masih dianggap normal apabila setiap periode menstruasi memang terjadi seperti itu. Pada saat menstruasi akan terjadi pengeluaran fragmen fragmen endometrium, darah, dan lendir yang bercampur dengan sel-sel epitelium vagina yang luruh. Pada saat menstruasi seorang perempuan akan kehilangan sekitar 30 sampai 100 mL darah, tetapi ada juga yang kehilangan sampai dua atau tiga kali lipat namun tetap tidak menunjukkan tanda-tanda klinis atau laboratoris terjadinya anemia, sehingga dapat dianggap bukan merupakan kelainan atau penyakit. Namun demikian, perdarahan yang terlalu banyak, masa perdarahan yang terlalu panjang, atau terjadi perdarahan yang tidak seperti biasa, harus mendapat perhatian khusus dan sebaiknya dikonsultasikan kepada dokter ginekolog.

3. Manajemen Kesehatan Menstruasi Remaja dengan Pengaturan Asupan Nutrisi.

Untuk tubuh makanan yang dikonsumsi siswi seharusnya memenuhi kebutuhan gizi setiap harinya. Hal ini karena di usia remaja, tubuh banyak membutuhkan protein dan lemak sebagai nutrisi pembangun, vitamin dan mineral untuk menjaga daya tahan tubuh, karbohidrat sebagai sumber energi agar siswi

bisa tetap aktif. Nutrisi yang diperlukan oleh wanita yang sedang menstruasi adalah:

a. Mineral Besi

Kandungan besi di tubuh kita adalah 4-5gr, sebagian besar berada dalam hemoglobin (senyawa yang membawa oksigen dalam darah) dan pigmen myoglobin (jaringan otot). Logam besi ini juga ada disejumlah enzim, sehingga besi sangat diperlukan oleh tubuh. Wanita memerlukan lebih banyak zat besi dari pada pria, karena harus menggantikan jumlah zat besi yang hilang selama periode menstruasi. Sekitar 1 mg besi yang hilang setiap hari ketika proses mengeluarkan darah. Kekurangan zat besi sangat sering terjadi pada wanita. Kekurangan zat besi dapat menyebabkan Anemia (kekurangan butir darah merah), yang ditandai dengan kelelahan dan sesak nafas. Kebutuhan zat besi tergantung dari umur dan jenis kelamin, kebutuhannya sekitar 1-2,8 mg/hari. Jumlah zat besi pada asupan makanan sehari-hari berkisar antara 5-28 mg/hari. Sumber zat besi terbaik adalah daging merah, karena tingkat penyerapan besinya 20-30 %, sedang dari hati hanya 6,3 % dan dari ikan hanya 5,9 %. Sedang penyerapan Fe yang berasal dari biji-bijian, sayuran dan susu adalah rendah (1,0-1,5 %). Telur akan mengurangi tingkat penyerapan besi sedangkan asam askorbat memperlihatkan pengaruh sebaliknya.

b. Makanan yang banyak mengandung asam lemak tak jenuh

Ada jenis lemak yang bagus untuk kesehatan dan bisa mengurangi resiko sakit jantung. Khususnya omega-3, suatu jenis lemak tidak jenuh.

c. Buah-buahan

Makan buah-buahan saat sedang haid sangat dianjurkan. Misalnya pisang dapat memperbaiki emosi remaja putri, semangka dapat memperlancar aliran darah. Nanas baik dikonsumsi saat sedang haid, karena mengandung bromelain, enzim yang merelaksasi otot sehingga tidak kram waktu haid. Tidak boleh makan nanas sedang haid adalah suatu mitos belaka. Makanan yang lebih baik dihindari selama haid :

- 1) Makanan olahan. Jangan terlalu banyak makanan gurih atau asin yang mengandung sodium dan vetsin. Terlalu banyak mengonsumsi sodium membuat kandungan ion dalam tubuh tidak seimbang dan tubuh membengkak.
- 2) Kafein. Kafein menyebabkan jantung berpacu lebih cepat dan membuat kita lebih gelisah, sehingga dikurangi minum-minuman berkafein. Selain itu payudara juga akan lebih sensitif dari biasanya dan nyeri jika tersentuh jika minum-minuman berkafein.
- 3) Makanan berlemak tinggi. Makanan berlemak dapat mempengaruhi hormon. Selama haid, hormon wanita sedang tidak seimbang. Maka jika makan makanan berlemak, hormon menjadi tidak karuan dan akibatnya emosi pun juga semakin berantakan.
- 4) Makanan Mengandung Gula. Selama haid terkadang seorang wanita sering ingin makanan yang manis-manis. Namun lebih baik jangan dituruti. Makanan manis membuat kadar gula dalam darah meningkat.

Hal tersebut mempengaruhi hormon juga. Akibatnya sama dengan terlalu banyak makan makanan berlemak tinggi. (12)

2.2.3 Fast Food (Makanan Siap Saji)

Dalam masyarakat Indonesia, makanan cepat saji disebut juga dengan sebutan *fast food*. Padahal, ada perbedaan antara *fast food* dan *junk food*. *Junk food* adalah kata lain untuk makanan yang jumlah kandungan nutrisinya terbatas.

Fast food didefinisikan sebagai makanan yang disajikan di restoran. Bertram (1975) mendefinisikan *fast food* sebagai makanan yang dapat disiapkan dan dikonsumsi dalam waktu yang singkat.(3) Oxford dictionaries mendefinisikan *fast food* sebagai makanan yang dapat diolah dan disajikan dalam waktu yang singkat dan mudah dalam hitungan menit, terutama di restoran dan toko-toko. Pendapat lain mendefinisikan *fast food* adalah makanan yang tersedia dalam waktu cepat dan siap disantap, seperti fried chicken, hamburger dan pizza. Mudahnnya memperoleh makanan tersebut di pasaran yang menyediakan variasi makanan sesuai selera dan daya beli masyarakat, dan penyajiannya lebih cepat, sangat membantu bagi mereka yang selalu sibuk dengan pekerjaannya. Bahan penyusun *fast food* termasuk golongan pangan bergizi. Tetapi kebanyakan *fast food* tinggi kalori dan rendah gizi, ada juga beberapa *fast food* yang relatif rendah kalori dan tinggi gizi. Masalahnya sebagian besar konsumen terutama remaja dan anak-anak jarang memesan makanan yang tergolong sehat pada saat di restoran makanan cepat saji. Masalah lain adalah bahwa banyak makanan yang disebut sehat tetapi mengandung kalori, lemak dan garam tinggi yang berdampak buruk

bagi kesehatan. Penting dilakukan adalah bagaimana mengatur frekuensi mengkonsumsi *fast food* agar tidak berlebihan.

1. Beberapa Golongan Yang Termasuk *Fast Food*

World Health Organization (WHO) secara serius membahas mengenai dampak buruk makanan *fast food* dan *junk food*. WHO menyebutkan 10 golongan yang termasuk dalam makanan *fast food* dan *junk food*, yaitu:

- a. Makanan asinan mengandung kadar garam sangat tinggi dapat memberatkan kerja ginjal, mengiritasi lambung dan usus.
- b. Makanan kalengan, yaitu makanan yang dikemas dalam kaleng, bisa berupa buah-buahan atau daging. Makanan kaleng tidak sehat karena biasanya mengandung bahan pengawet, mengakibatkan menurunnya kandungan gizi dan nutrisi.
- c. Makanan gorengan mengandung kalori, lemak dan minyak yang banyak, mengakibatkan kegemukan dan jantung koroner. Pada proses menggoreng muncul zat karsiogenik yang memicu kanker.
- d. Makanan daging yang diproses seperti sosis, ham, dan lain-lain, mengandung bahan pewarna dan pengawet yang membahayakan organ hati. Selain itu, kadar natrium yang tinggi menyebabkan hipertensi dan gangguan ginjal, hingga bisa memicu kanker.
- e. Mie instant mengandung bahan pengawet serta kadar garam di dalam mie instant menyebabkan kerja ginjal menjadi berat. Mie instant juga mengandung trans lipid yang berisiko buruk pada pembuluh darah jantung.

- f. Makanan yang dibakar atau dipanggang dapat mengakibatkan makanan menjadi gosong sehingga muncul zat yang memicu penyakit kanker.
- g. Keju olahan dapat meningkatkan berat badan dan meningkatkan gula darah.
- h. Makanan asinan kering mengandung garam nitrat yang memicu munculnya zat karsiogenik di dalam tubuh, mengakibatkan tingginya risiko gangguan pada fungsi hati, serta memberatkan kerja ginjal.
- i. Makanan manisan beku seperti ice cream, cake beku, dan lain-lain, umumnya mengandung mentega tinggi yang dapat mengakibatkan obesitas dan kadar gula tinggi
- j. Makanan daging berlemak dan jeroan mengandung lemak jenuh dan kolesterol yang meningkatkan risiko penyakit jantung koroner, kanker usus besar, dan kanker payudara.

2. Zat yang Terdapat di dalam *Fast Food*

Beberapa zat-zat yang terkandung di dalam *fast food* sebagai berikut:

- a. Antibiotik, seperti tetrasiklin, penisilin, dan eritromisin, merupakan antibiotik untuk membunuh atau menghambat pertumbuhan bakteri. Selain itu juga menggunakan mercury untuk mengawetkan daging ikan yang sudah mati agar terlihat segar.
- b. Zat aditif, zat ini diperuntukkan agar mutu dan kestabilan makanan tetap terjaga. Zat yang sangat sering di gunakan di dalam makanan-makanan tersebut adalah penyedap rasa (*mono sodium glutamate*),

pengawet seperti BHA, K-nitrit dan lain-lain, anti kempal, pemutih dan pematang tepung (aseton peroksida) dan sekustran (asam fosfat).

- c. Natrium, Hasil penelitian Jurusan Gizi Masyarakat dan Sumber Daya Keluarga IPB Bogor menunjukkan satu porsi fried chicken bagian dada dari Kentucky Fried Chicken (KFC) mengandung 2.520 mg natrium, California Fried Chicken (CFC) 1.469 mg, dan Texas Fried Chicken (Texas) 2.460 mg. Satu porsi kentang goreng, KFC 1.530 mg natrium, CFC 650 mg, Texas 1.080 mg, dan McDonald's 1.220 mg. Setidaknya telah menyantap 2.275 mg natrium. Padahal konsumsi natrium yang disarankan dikonsumsi dalam sehari tidak lebih dari 2000 mg.
- d. Kalori, kalori adalah karbohidrat, lemak dan protein yang terkandung dalam makanan diubah menjadi energi di dalam tubuh. Satuan kalori adalah kkal. Kkal dibaca kilokalori, tapi umumnya dibaca kalori saja. Per 1 gram karbohidrat dan protein dapat menghasilkan 4kkal, lalu per 1 gram lemak dapat menghasilkan 9 kkal. Agar dapat beraktifitas, manusia memerlukan kalori dalam jumlah tertentu. Kecukupan kalori untuk anak 6-8 tahun: 1.500- 1.600kkal, umur 9-11 tahun: 1.700-1.900kkal, umur 12-14 tahun: 2.000-2.400 kkal. Berikut penjelasan beberapa macam zat kalori tersebut.
 - 1) Karbohidrat. Istilah karbohidrat berasal dari kata hidrat karbon (*hydrates of carbon*) atau yang populer dikenal dengan sebutan hidrat arang atau sakarida (dari Bahasa Yunani *sakcharon* yang berarti gula). Karbohidrat adalah zat gizi berupa senyawa organik

yang terdiri dari atom karbon, hidrogen, dan oksigen yang digunakan sebagai bahan pembentuk energi.

- 2) Lemak, lemak (lipid) adalah zat organik hidrofobik yang bersifat sukar larut dalam air. Namun, dapat larut pada pelarut non polar seperti eter, alkohol, kloroform, dan benzena. Lemak adalah zat yang kaya akan energi dan berfungsi sebagai sumber energi yang memiliki peranan penting dalam proses metabolisme lemak.
- e. Protein, merupakan salah satu zat gizi makro yang penting bagi kehidupan manusia selain karbohidrat dan lemak. Protein dikaitkan dengan berbagai bentuk kehidupan, salah satunya adalah enzim yang dibuat dari protein. Tidak adanya kehidupan tanpa adanya enzim yang terdapat dalam berbagai jenis dan fungsi yang berbeda di dalam tubuh manusia. Pada tubuh manusia, protein juga dapat ditemukan pada rambut, kuku, otot, tulang, dan hampir di seluruh bagian dan jaringan tubuh. Misalnya, ketika bernafas darah mengalir ke seluruh tubuh, menggerakkan tangan dan melemaskannya, dalam hal tersebut, tubuh menggunakan beberapa jenis protein, yaitu hemoglobin, kolagen, dan miosin.
 - f. Vitamin, kata vitamin berasal dari Bahasa latin, yaitu gabungan dari kata “vital” artinya “hidup” amina (amin) yang mengacu pada suatu gugus organik yang memiliki atom nitrogen (N). Pengertian ini didasarkan pada konsep penemu awal vitamin, yaitu semua vitamin dianggap sebagai atom N. akan tetapi, pada akhirnya diketahui bahwa

banyak vitamin yang sama sekali tidak memiliki atom N. Sampai saat ini terdapat 13 jenis vitamin yang telah diakui sebagai vitamin dan esensialnya bagi kesehatan manusia, yaitu 4 jenis vitamin larut lemak (vitamin A, D, E, dan K), serta 9 jenis vitamin larut air, yaitu vitamin C, B1, B2, B6 (pyridoxin), B12, asam folat (folic acid), B3 (niacin), B5 (pantothenic acid), biotin.

- g. Mineral, adalah unsur kimia yang diperlukan tubuh dan berada dalam bentuk elektrolit anion atau bermuatan negatif dan kation bermuatan positif. Mineral kalsium (Ca), fosfor (P), sulfur (S), kalium (K), natrium (Na), klor (Cl), dan magnesium (Mg) adalah mineral makro. Mineral besi (Fe), zink (Zn), tembaga (Cu), mangan (Mn), fluor (F), selenium (Se), silikon (Si), kromium (Cr), vanadium (V), yodium (I), timah hitam (Pb), kadmium (Cd), arsen (As), molybdenum (Mo), kobalt (Co), bromium (Br), dan stronsium (Sr) adalah mineral mikro. WHO (1996) mengelompokkan mineral mikro berdasarkan esensialnya, yaitu mineral mikro esensial (mis., I, Zn, Se, Cu, Mo, Cr); mineral mikro yang kemungkinan esensial (mis., Mn, Si, Ni, B dan V); dan mineral mikro yang berpotensi beracun, tetapi kemungkinan fungsi esensial (mis., F, Cd, As, Pb, Al, dan Li).

4. Pola dan Frekuensi Konsumsi *Fast Food*

Menurut Baliwati, dkk (2004), pola makan atau pola konsumsi pangan adalah susunan tertentu. Sedangkan Soegeng, dkk (2004) mengungkapkan bahwa pola makan merupakan berbagai informasi yang memberi gambaran mengenai

macam dan jumlah bahan makanan yang dimakan tiap hari oleh suatu orang dan merupakan ciri khas untuk suatu kelompok masyarakat tertentu.

Pola makan remaja yang perlu dicermati adalah tentang frekuensi makan, jenis makanan dan jumlah makanan. Frekuensi makan merupakan seringnya seseorang melakukan kegiatan makan dalam sehari baik makanan utama maupun selingan. Frekuensi makan di katakan baik bila frekuensi makan setiap harinya 3 kali makanan utama atau 2 kali makanan utama dengan 1 kali makanan selingan dan dinilai kurang bila frekuensi makan setiap harinya 2 kali makan utama atau kurang. Jenis makanan yang dikonsumsi oleh remaja dapat di kelompokkan menjadi 2 yaitu makanan utama dan makanan selingan

Frekuensi konsumsi *fast food* di kalangan remaja perlu mendapat perhatian orang tua. Banyak *fast food* yang mengandung tinggi kalori sehingga konsumsi yang berlebihan akan menimbulkan masalah kegemukan, namun konsumsi seminggu 1-2 kali mungkin masih dapat dianggap wajar.(13)

Penilaian konsumsi makanan adalah metode penentuan status gizi secara tidak langsung dengan melihat jumlah dan jenis zat gizi yang dikonsumsi. Tujuan penilaian konsumsi makanan adalah untuk mengetahui kebiasaan makan dan gambaran tingkat kecukupan bahan makanan dan zat gizi pada tingkat individu, kelompok, dan rumah tangga serta faktor-faktor yang berpengaruh terhadap konsumsi makanan tersebut.

Menurut Gibson (1990) dalam pengukuran konsumsi makanan seseorang dapat digunakan metode atau cara yang telah diklasifikasikan, yaitu *FFQ (Food Frequency Questionnaire)* Menurut Cameron and Van Staveren

dalam Herviani (2004) *FFQ (Food Frequency Questionnaire)* merupakan Metode/cara food frekuensi biasanya kualitatif dan menggambarkan frekuensi konsumsi per hari, minggu atau bulan. Metode food frekuensi yang telah dimodifikasi dengan memperkirakan atau estimasi URT dalam gram dan cara memasak dapat dikatakan dengan metode yang kuantitatif (*FFQ semi kuantitatif*).⁽¹⁴⁾

2.3 Hipotesa Penelitian

Hipotesa dalam bahasa Inggris disebut dengan *hypothesis* yang artinya sesuatu yang belum dibuktikan tetapi dianggap benar untuk argumentasi atau kajian atau pemeriksaan lebih lanjut. Secara statistik, hipotesis adalah pernyataan mengenai keadaan populasi yang akan diuji kebenarannya berdasarkan data-data yang diperoleh dari sampel. ⁽¹⁵⁾ Adapun Hipotesis penelitian ini adalah Ada Hubungan Konsumsi Makanan Siap Saji (*Fast Food*) dengan Siklus Menstruasi Kelas IX di SMP Perguruan Panca Budi Tahun 2018.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Desain penelitian adalah survei yang bersifat deskriptif analitik dengan rancangan penelitian adalah *cross sectional*, yang bertujuan untuk mengetahui ada dan tidak ada hubungan konsumsi makanan siap saji (*fast food*) dengan siklus menstruasi siswi kelas IX di SMP Perguruan Panca Budi Medan Tahun 2018. (16)

3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian

3.2.1 Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMP Perguruan Panca Budi Kota Medan yang beralamat di Jln. Jenderal Gatot Subroto KM 4,5 Kecamatan Medan Sunggal dikarenakan sekolah ini memiliki fasilitas yakni kantin sekolah yang menyediakan beberapa jenis makanan siap saji.

3.2.2 Waktu Penelitian

Waktu penelitian akan dilaksanakan pada bulan Juli - Oktober 2018. Yang dimulai dengan dilakukannya survei awal hingga pelaksanaan penelitian dan pengolahan data kuesioner serta hasil penelitian.

3.3 Populasi Dan Sampel

3.3.1 Populasi

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian atau objek yang akan diteliti.(17) Populasi dalam penelitian ini adalah siswi kelas IX yang sudah

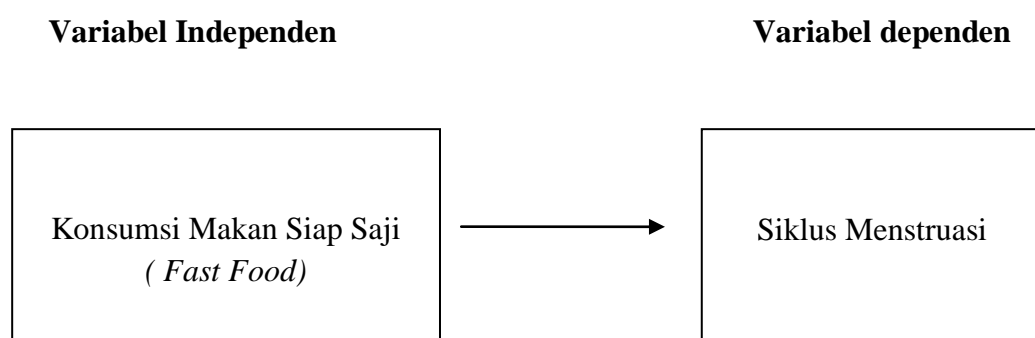
menagalami menstruasi di SMP Perguruan Panca Budi Kota Medan Tahun 2018. Berdasarkan hasil survei pendahuluan diketahui jumlah siswi di Kelas IX yang sudah mengalami menstruasi sebanyak 67 orang yang ditentukan sebagai populasi penelitian.

3.3.2 Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi. (18) Dalam penelitian ini, tehnik pengambilan sampel adalah *Purposive Sampling* dengan jenis tehnik total populasi atau keseluruhan dari populasi yaitu sebanyak 67 orang yang ditetapkan berdasarkan kriteria yakni sudah mengalami menstruasi, dalam keadaan sehat, dan bersedia menjadi responden.

3.4 Kerangka Konsep Penelitian

Kerangka konsep adalah alur penelitian yang memperlihatkan variabel-variabel yang mempengaruhi dan dipengaruhi atau dengan kata lain dalam kerangka konsep akan terlihat faktor-faktor yang terdapat dalam variabel penelitian. (19) Kerangka konsep penelitian ini adalah :



3.5 Defenisi Operasional dan Aspek Pengukuran

3.5.1 Defenisi Operasional

Defenisi operasional adalah mandefenisikan variabel secara operasional berdasarkan karakteristik yang diamati, sehingga memungkinkan penelitian untuk melakukan observasi atau pengukuran secara cermat terhadap suatu objek atau fenomena.

Adapun defenisi operasional dalam penelitian ini, adalah sebagai berikut:

1. Konsumsi Makanan Siap Saji (*Fast Food*) merupakan frekuensi konsumsi *Fast Food* yang diukur dengan menggunakan *Food Frequency Quetionnarier* (FFQ), dan penentuan skala ukur dengan menggunakan skala *Likkert*, selanjutnya dikategorikan sebagai berikut :

No	Frekuensi Konsumsi	Nilai
1.	3-4 x/ minggu	0
2.	1-2 x/minggu	1
3.	Tidak pernah	2

Skor tertinggi adalah 18 dan skor terendah 0. Selanjutnya konsumsi *Fast Food* dibagi menjadi 2 kategori yaitu :

- a. Sering, jika responden memperoleh skor nilai (n) = 66,7-100 %
 - b. Jarang, jika responden memperoleh skor nilai < 66,7 %
2. Siklus Menstruasi yaitu siklus haid yang secara normal dialami oleh wanita setiap bulannya. Untuk mengukur siklus haid dalam penelitian ini

memperhatikan riwayat haid yang dialami oleh siswi selama 3 bulan terakhir sebelum penelitian dan dikategorikan sebagai berikut :

- a. Teratur, jika siklus menstruasi pada wanita yang teratur adalah 28-35 hari dan lama haid antara 3-7 hari .
- b. Tidak teratur, jika siklus haidnya kurang dari 21 hari atau lebih dari 40 hari.

3.5.2 Aspek Pengukuran

Aspek pengukuran merupakan aturan-aturan yang meliputi cara dan alat ukur (instrumen), hasil pengukuran, kategori dan skala ukur yang digunakan untuk menilai variabel.

Tabel 3.1 Defenisi Operasional dan Aspek pengukuran Variabel

Variabel	Alat Ukur	Kategori	Hasil Ukur	Value	Skala
Variabel Independent (x)					
Konsumsi <i>Fast Food</i>	<i>Checklist</i>	a. 3-4 x/ minggu (0)	a. Jarang , jika responden memperoleh skor nilai (n) = 12 - 18.	a. Jarang (2)	Ordinal
		b. 1-2 x/minggu (1)	b. Sering, jika responden memperoleh skor nilai < 12.	b. Sering (1)	
		c. Tidak pernah (2)			
Variabel Dependent (y)					
Siklus Menstruasi	Kuesioner	a. Teratur	a. Teratur, jika siklus menstruasi pada wanita yang normal adalah 28-35 hari dan lama haid antara 3-7 hari	a. Teratur (1)	Ordinal
		b. Tidak Teratur	b. Tidak Normal, jika siklus haidnya kurang dari 21 hari atau lebih dari 40 hari	b. Tidak Teratur (0)	

3.6 Metode Pengumpulan Data

3.6.1 Jenis Data

Jenis data dalam penelitian ini ada 3, yaitu data primer, data sekunder dan tersier.

1. Data Primer

Data yang diambil langsung oleh peneliti yaitu data yang diperoleh langsung dari responden melalui observasi dengan membagikan kuesioner penelitian kepada siswi kelas IX di SMP Perguruan Panca Budi Medan.

2. Data Sekunder

Data sekunder dalam penelitian ini yaitu data yang diperoleh dari laporan SMP Perguruan Panca Budi Medan.

3. Data Tersier

Data yang diperoleh dari *WHO*, Riskesdas, UNICEF, Profil Kesehatan Indonesia, dan Profil Kesehatan Sumatera Utara.

3.6.2 Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, adapun tehnik pengumpulan data yang dilakukan adalah dengan membagikan kuesioner yang disusun sebelumnya berdasarkan teori ataupun tinjauan pustaka mengenai penelitian, yakni tentang konsumsi makanan siap saji (*fast food*) dengan siklus menstruasi.

3.7 Metode Pengolahan Data

Tehnik pengolahan data dalam penelitian ini dilakukan secara komputerisasi yaitu :

1. *Collecting*. Mengumpulkan data yang berasal dari kuesioner ataupun instrumen penelitian.
2. *Checking*. Dilakukan dengan memeriksa kelengkapan jawaban kuesioner agar dapat diolah dengan benar sehingga pengolahan data yang valid dan reliabel.
3. *Coding*. Pada langkah ini, penulis akan membuat pengkodean terhadap responden dan jawaban atas pernyataan berdasarkan variabel penelitian, misalnya responden dirubah menjadi nomor 1, 2,3, dst..., 67.
4. *Entering*. Data tersebut yang telah di *coding* dimasukkan dalam program computer yang digunakan yakni aplikasi *SPSS*.
5. *Data Processing*. Semua data yang telah di input kedalam aplikasi komputer akan diolah sesuai dengan kebutuhan dari penelitian. (20)

3.8 Analisa Data

3.8.1 Analisa Univariat

Analisa univariat digunakan untuk mendeskripsikan data yang dilakukan pada tiap variabel dari hasil penelitian yang disajikan dalam tabel distribusi frekuensi konsumsi makanan siap saji (*fast food*) dengan siklus menstruasi.

3.8.2 Analisa Bivariat

Setelah diketahui karakteristik masing-masing variabel pada penelitian ini, maka analisis dilanjutkan dengan tingkatan menganalisa korelasi atau hubungan antara satu variabel dengan variabel lainnya, yakni dalam konsumsi makanan siap saji (*fast food*) dengan siklus menstruasi siswi kelas IX SMP Perguruan Panca Budi Medan. (21)

Untuk mengetahui hubungan antara variabel independent dengan variabel dependent maka dilakukan uji chi square. Untuk pengambilan keputusan dapat dilakukan dengan perbandingan *chi-square* dengan menggunakan uji hitung dan uji tabel sebagai berikut:

- a. Jika χ^2 hitung lebih besar dari pada χ^2 tabel maka H_0 ditolak, H_a diterima berarti ada hubungan konsumsi makanan siap saji (*fast food*) dengan siklus menstruasi siswi kelas IX di SMP Perguruan Panca Budi Medan Tahun 2018.
- b. Jika χ^2 hitung lebih kecil dari pada χ^2 tabel maka H_0 diterima, H_a ditolak berarti tidak ada hubungan konsumsi makanan siap saji (*fast food*) dengan siklus menstruasi siswi kelas IX di SMP Perguruan Panca Budi Medan Tahun 2018.
- c. Melalui perhitungan uji *Chi-square test* selanjutnya ditarik pada kesimpulan bila nilai p lebih kecil dari alpha ($<0,05$) maka H_0 ditolak dan H_a diterima, yang menunjukkan ada hubungan bermakna antara variabel konsumsi makanan siap saji (*fast food*) dengan siklus menstruasi.
- d. Bila pada tabel *contingency* 2x2 dijumpai nilai E (harapan) kurang dari 5, maka uji yang digunakan adalah *Fisher exact test*.
- e. Bila pada tabel *contingency* 2x2, dan tidak dijumpai nilai E (harapan) kurang dari 5, maka uji yang digunakan adalah *continuity correction*.
- f. Bila pada tabel-tabel *contingency* lebih dari 2x2, misalnya 2x3, 3x3, dan lain-lain, maka bentuk analisis yang dipergunakan adalah uji *person chi-square*.

BAB IV

HASIL DAN PENELITIAN

4.1 Gambaran Umum dan Lokasi Penelitian

4.1.1 Letak Geografis

Letak geografis adalah posisi keberadaan seluruh wilayah berdasarkan letak dan bentuknya di muka bumi. Letak geografis biasanya dibatasi dengan berbagai fitur geografi yang ada di muka bumi dan nama daerah yang secara langsung bersebelahan dengan daerah tersebut. Fitur bumi yang dimaksud disini contohnya seperti benua, laut, gunung, samudera, atau lokasi yang berdekatan.

Lokasi penelitian ini dilakukan di SMP Perguruan Panca Budi Medan yang berada di Jl. Jend. Gatot Subroto KM 4,5 Kec. Medan Sunggal, dengan batas – batas wilayah sebagai berikut:

1. Sebelah Barat : Perum. Tomang Elok
2. Sebelah Timur : Rumah Sakit Advent
3. Sebelah Selatan : PTPN 3 Medan
4. Sebelah Utara : Pasar Sei Sikambing

4.1.2 Demografi Lokasi Penelitian

Demografi atau kependudukan adalah ilmu yang mempelajari dinamika kependudukan manusia. Demografi meliputi ukuran struktur dan distribusi penduduk, serta bagian jumlah penduduk setiap waktu akibat kelahiran, kematian, migrasi, serta penuaan.

Luas wilayah Kecamatan Sunggal adalah 15,44 km². Terdapat 6 kelurahan yang terdiri ladang, wilayah pemukiman perumahan warga dan perkantoran. Jarak kantor kecamatan ke kantor Walikota Medan adalah 8 km.

4.1.3. Sejarah Lokasi Penelitian

SMP Perguruan Panca Budi Medan didirikan dan diresmikan pada tahun 1967. Sekolah dibangun diatas tanah milik yayasan dengan luas tanah 5 Ha. Sekolah ini berdiri dengan unit SD dan unit TK, melengkap unit SPMA/SPP yang telah berdiri sebelumnya sejak tahun 1961. Unit SD dan Unit SMP menempati Gedung E secara bersama-sama di kompleks Yayasan Panca Budi Medan yang beralamat di Jln. Jenderal Gatot Subroto KM 4,5 Kecamatan Medan Sunggal.

4.1.4 Visi dan Misi SMP Perguruan Panca Budi Medan

Adapun visi SMP Perguruan Panca Budi Medan adalah Pusat Pendidikan berwarna Islami, berkualitas, dan menciptakan generasi unggul berakhlakul karimah dan mampu bersaing di era globalisasi.

Mengacu pada Visi tersebut sekolah SMP Perguruan Panca Budi Medan memiliki Misi sebagai berikut :

1. Membina IMTAQ dan membentuk kepribadian bermoral dan berakhlak
2. Pembelajaran dengan bilingual
3. Media belajar teknologi modern
4. Memberdayakan semua stekholder pendidikan
5. Menghasilkan lulusan yang beriman – berilmu – berkarya

6. Meningkatkan kesejahteraan pelaku akademik
7. Pendidikan berkualitas nasional dan internasional

4.1.5. Sumber Daya Manusia

Sumber daya manusia adalah salah satu faktor yang sangat penting bahkan tidak dapat dilepaskan dari sebuah organisasi, baik sekolah maupun perusahaan. SDM juga merupakan kunci yang menentukan perkembangan perusahaan.

Tenaga pengajar di SMP Perguruan Panca Budi Medan terdiri dari 33 orang guru dan terdapat 6 orang staff. Seluruh tenaga pengajar maupun staff adalah lulusan sari perguruan tinggi yaitu Sarjana (S1).

4.1.6. Fasilitas Yang Tersedia

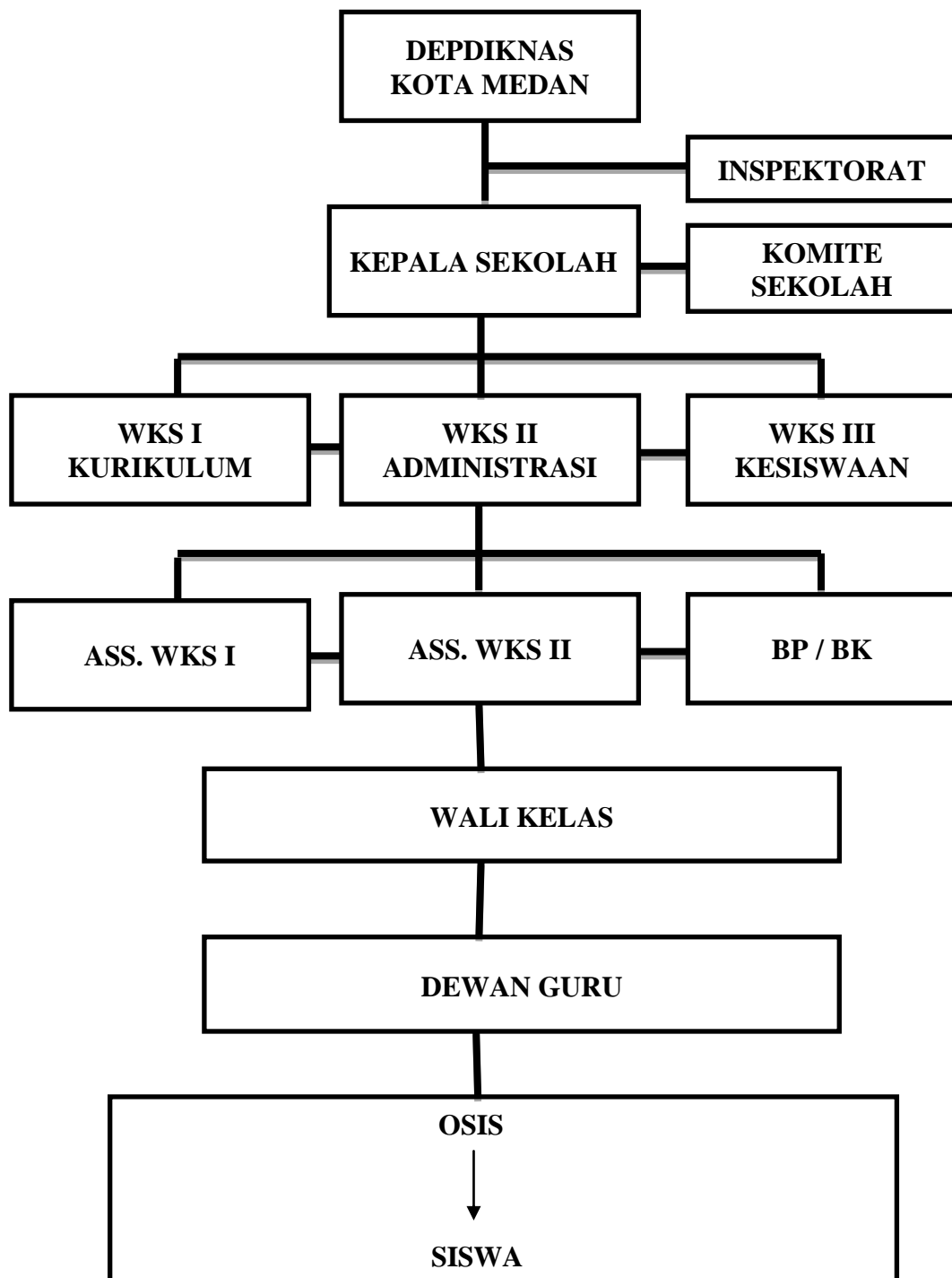
Fasilitas yang disediakan untuk mendukung proses pembelajaran diantaranya adalah terdiri dari program Kelas Pilihan yakni Reguler, *Full Day*, Sistem Kredit Semester (SKS), Kurikulum Menggunakan Kurikulum Nasional, Kurikulum Sekolah, dan Muatan Lokal. Fasilitas ruang belajar dilengkapi dengan *White Board*, *Audio Visual*, *AC & LCD*, Perpustakaan, Klinik Kesehatan dan Kesehatan Gigi, Unit Layanan Konseling, Laboratorium Komputer, Laboratorium Ilmu Dasar/IPA serta Laboratorium Bahasa, ATM Center, dan Ujian Semester Online.

4.1.7. Struktur Organisasi

Struktur Organisasi adalah suatu susunan dan hubungan antara tiap bagian serta posisi yang ada pada suatu organisasi atau perusahaan dalam

menjalankan kegiatan operasional untuk mencapai tujuan yang diharapkan dan diinginkan. Adapun struktur organisasi di SMP Perguruan Panca Budi Medan seadalah sebagai berikut:

STRUKTUR ORGANISASI



4.2 Hasil Penelitian.

Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti yaitu tentang Hubungan Konsumsi Makanan Siap Saji (*fast food*) dengan Siklus Menstruasi Siswi Kelas IX di SMP Perguruan Panca Budi Medan Tahun 2018.

4.2.1 Karakteristik Responden

Karakteristik responden yang menjadi subjek dalam penelitian ini yaitu adalah siswi kelas IX yang sudah mengalami menstruasi. Berdasarkan umur dapat diketahui melalui tabel berikut:

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur Siswi Kelas IX di SMP Perguruan Panca Budi Medan Tahun 2018.

No	Karakteristik	Jumlah	
		f	%
1	13 tahun	19	28.3
2	14 tahun	42	62.7
3	15 tahun	6	9.0
	Total	67	100

Berdasarkan tabel 4.1 diatas diketahui karakteristik responden berdasarkan umur bahwa dari 67 responden yang berumur 13 terdapat 19 responden (28.3 %) tahun, dengan umur 14 tahun sebanyak 42 responden (62.7%) dan responden dengan umur 15 tahun terdapat 6 responden (9.0 %).

4.2.2 Analisis Univariat

Analisa univariat digunakan untuk mendeskripsikan data yang dilakukan pada tiap variabel dari hasil penelitian. Data yang terkumpul disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Jawaban Responden pada Pertanyaan Konsumsi Makanan Siap Saji (*Fast Food*) siswi kelas IX di SMP Perguruan Panca Budi Medan Tahun 2018.

No	Pertanyaan	Jawaban					
		3-4		1-2		Tidak Pernah	
		x/minggu		x/minggu		n	%
1	Berapa kalikah dalam setiap minggu Anda mengonsumsi Makanan asinan, seperti : a. Asinan Buah (kedondong, Bengkuang, mangga muda, nenas, jambu air) b. Asinan Sayur (Kol, Tauge, Timun, Wortel, Sawi asin)	15	22.4	42	62.7	10	14.9
2	Berapa kalikah dalam setiap minggu Makanan Kalengan, seperti : a. Sarden b. Saus Tomat	12	17.9	42	62.7	13	19.4
3	Berapa kalikah dalam setiap minggu Makanan Gorengan, seperti : a. Pisang Goreng b. Bakso Goreng c. Mie goreng d. Dll	37	55.2	28	41.8	2	3.0
4	Makanan Daging, seperti : a. Sosis b. Bakso c. Nugget d. dll	32	47.8	34	50.3	1	1.5
5	Berapa kalikah dalam setiap minggu Mie Instant, seperti : a. Indomie Rebus b. Indomie Goreng c. Pop Mie dll,	25	37.3	40	59.7	2	3.0
6	Berapa kalikah dalam setiap minggu Makanan yang dibakar atau dipanggang, seperti : a. Jagung Bakar b. Roti Bakar c. Sate Dll,	20	29.9	43	64.2	4	6.0
7	Berapa kalikah dalam setiap minggu Keju Olahan, Seperti;	22	32.8	36	53.7	9	13.4

No	Pertanyaan	Jawaban					
		3-4		1-2		Tidak Pernah	
		x/minggu n	%	x/minggu n	%	n	%
	a. Keju <i>Cheddar</i> Dalam Martabak, <i>Sandwich</i> , <i>Risoles</i>) b. Keju <i>Mozarella</i> yang dipakai sebagai <i>Topping ice cream, pizza</i> c. <i>Cream Cheese</i> untuk pasta <i>dll,</i>						
8	Berapa kalikah dalam setiap minggu Makanan manis beku, seperti <i>Ice Cream, cake beku.</i> <i>dll,</i>	33	49.3	31	46.3	3	4.5
9	Berapa kalikah dalam setiap minggu Makanan Daging Berlemak dan Jeroan, seperti Organ dalam tubuh hewan (otak, hati, usus, babat, lidah), <i>dll</i>	10	14.9	28	41.8	29	43.3

Berdasarkan tabel 4.2 distribusi frekuensi jawaban responden pada pertanyaan konsumsi makanan siap saji (*Fast Food*) siswi kelas IX di SMP Perguruan Panca Budi Medan Tahun 2018 diketahui mayoritas mengonsumsi makanan gorengan yaitu sebanyak 38 responden (56.7%) dengan frekuensi 3-4 kali dalam seminggu dan makanan yang dipanggang dan dibakar yaitu sebanyak 43 responden (64.2%) dengan frekuensi 1-2 kali dalam seminggu. Selain itu, diketahui pula bahwa jenis makanan yang mengandung daging tidak pernah dikonsumsi oleh responden.

Tabel 4.3. Distribusi Frekuensi Konsumsi Makanan Siap Saji (*Fast Food*) Siswi Kelas IX di SMP Perguruan Panca Budi Medan Tahun 2018.

No	Konsumsi Makanan Siap Saji	Jumlah	
		f	%
1.	Sering	64	95.5
2.	Jarang	3	4.5
Total		67	100

Berdasarkan tabel 4.3 diketahui bahwa dari 67 orang siswi kelas IX di SMP Perguruan Panca Budi Medan Tahun 2018 ini dikategorikan jarang mengonsumsi makanan siap saji yaitu 3 responden (4.5%). Selain itu, terdapat 64 responden (95.5 %) yang dikategorikan sering dalam mengonsumsi makanan siap saji (*fast food*).

Tabel 4.4. Distribusi Frekuensi Siklus Mestruasi Siswi Kelas IX di SMP Perguruan Panca Budi Medan Tahun 2018.

No	Siklus Menstruasi	Jumlah	
		f	%
1.	Teratur	20	70.1
2.	Tidak Teratur	47	29.9
Total		67	100

Berdasarkan tabel 4.4 diketahui dari 67 orang siswi kelas IX di SMP Perguruan Panca Budi Medan ini dimana yang mengalami siklus menstruasi yang teratur terdapat 20 responden (29.9 %). Selain itu, responden yang mengalami siklus menstruasi tidak teratur yaitu sebanyak 47 responden (70.1%).

4.2.3 Analisis Bivariat

Tabel 4.5. Distribusi Frekuensi Hubungan Konsumsi Makanan Siap Saji (*fast food*) dengan Siklus Menstruasi Siswi Kelas IX di SMP Perguruan Panca Budi Medan Tahun 2018.

No	Konsumsi Makanan Siap Saji (<i>Fast Food</i>)	Siklus Mestruasi				Total		Asympt.sig. (2-sided)
		Teratur		Tidak Teratur				
		f	%	f	%	f	%	
1	Sering	17	25.4	47	70.1	64	95.5	0.024
2	Jarang	3	4.5	0	0	3	4.5	
Total		20	29.9	47	70.1	64	100	

Berdasarkan tabel 4.5 dimana hasil analisis hubungan antara konsumsi makanan siap saji (*fast food*) dengan siklus menstruasi diketahui bahwa dari 64 responden (95.5%) yang sering mengonsumsi makanan siap saji (*fast food*) dimana diantaranya yang mengalami siklus menstruasi teratur sebanyak 17 responden (25.4 %) dan yang tidak teratur sebanyak 47 responden (70.1 %). Sedangkan responden yang jarang mengonsumsi makanan siap saji (*fast food*) yakni 3 responden (4.5%) dimana seluruhnya mengalami siklus menstruasi teratur.

Berdasarkan uji statistik menggunakan uji *Chi-Square* yang sudah dikoreksi jumlah *Expected Value* (E) $< 5 = 0.90$, maka hasil uji yang digunakan adalah nilai *Fisher's Exact Test* yang dilihat dari *Asymp. Sig. (2 – sided)* dengan nilai $p = 0.024$. Dengan demikian nilai $p < \alpha 5 \%$, sehingga dapat diketahui bahwa ada hubungan konsumsi makanan siap saji (*fast food*) dengan siklus menstruasi siswi kelas IX di SMP Yayasan Perguruan Panca Budi Medan tahun 2018.

4.3 Pembahasan

4.3.1 Konsumsi Makanan Siap Saji (*Fast Food*) Siswi Kelas IX di SMP Yayasan Perguruan Panca Budi Medan Tahun 2018.

Berdasarkan tabel 4.3 diketahui bahwa dari 67 orang siswi kelas IX di SMP Perguruan Panca Budi Medan ini dikategorikan jarang mengonsumsi makanan siap saji yaitu 3 responden (4.5%). Selain itu, terdapat 64 responden (95.5 %) yang dikategorikan sering dalam mengonsumsi makanan siap saji (*Fast Food*).

Menurut Sulistijani (Lediana, 2016) dijelaskan bahwa makanan cepat saji adalah makanan yang tersedia dalam waktu cepat dan siap disajikan, seperti *fried*

chicken, hamburger dan *pizza*. Makanan cepat saji mudah diperoleh di pasaran kuliner atau tempat-tempat khusus yang sudah menyediakannya. Tersedianya variasi pangan sesuai selera dan daya beli. Selain itu, pengolahan dan penyajiannya lebih mudah dan cepat, cocok bagi mereka yang mempunyai kesibukan dalam pekerjaan. Mudahnaya memperoleh makanan siap saji di pasaran yang menyediakan variasi makanan sesuai selera dan daya beli masyarakat, dan penyajiannya lebih cepat, dan sangat membantu ketika ada kesibukan. Hal inilah yang mempengaruhi peningkatan konsumsi makanan siap saji (*fast food*) tersebut. (22)

Selain itu, menurut teori Wirakusumah (Hidayanti, 2016) Perilaku remaja pada umumnya seringkali mengonsumsi pangan dengan kadar zat gizi rendah. Kesibukan yang dialami oleh remaja juga umumnya menyebabkan para remaja kurang memperhatikan dan melakukan aktivitas fisik yang cukup. Kebiasaan makan yang tidak tepat pada remaja dapat menyebabkan kurangnya asupan zat gizi yang dibutuhkan dan menyebabkan terjadinya berbagai gejala sindrom pramenstruasi, seperti halnya konsumsi makanan cepat saji (*fast food*). Pada era globalisasi ini, *fast food* semakin marak ditawarkan kepada masyarakat. *Fast food* merupakan makanan yang mengandung tinggi kalori dan tinggi lemak tetapi miskin zat gizi lainnya. Memperhatikan asupan gizi serta aktivitas fisik yang cukup untuk mengatasi permasalahan sindrom pramenstruasi dapat membantu mencegah gejala-gejala yang terjadi. (23)

Penelitian didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Rauda tahun 2017 tentang Hubungan Frekuensi Konsumsi *Fast Food* Dengan Kejadian

Menarche Pada Siswi Usia 10-12 Tahun di SD Bakalan Bantul Yogyakarta Tahun diketahui hasil penelitian menunjukkan frekuensi konsumsi *fast food* yang tersaji mayoritas dalam kategori sering sebanyak 20 orang (53,8%) dan jarang 18 orang (46,2%). Dalam penelitian ini dijelaskan bahwa selain dipengaruhi oleh uang saku, pendidikan dan pekerjaan orang tua, frekuensi konsumsi *fast food* juga dipengaruhi oleh beberapa hal antara lain: akses ke sumber makanan dan ketersediaan makanan di rumah.

Fast food dapat diartikan sebagai makanan yang siap disajikan atau dihidangkan dengan cepat, dengan sedikit atau tanpa ada rentang waktu menunggu dari pemesanan ke penyajiannya. *Fast food* merupakan makanan yang dapat dipersiapkan secara cepat dan mudah serta biasanya disajikan di bar atau restoran. *Fast food* kadang-kadang disamakan dengan *junk food* yaitu makanan dengan nilai gizi rendah. *Fast food* dalam penelitian ini berpengaruh secara eksternal terhadap kejadian *menarche*. *Fast food* adalah makanan yang mempunyai nilai gizi rendah. Zat gizi mempunyai nilai yang sangat penting, yaitu untuk memelihara proses tubuh dalam pertumbuhan dan perkembangan yang sehat, terutama bagi mereka yang masih dalam pertumbuhan. Keadaan gizi gadis remaja dapat berpengaruh terhadap pertumbuhan fisik dan usia *menarche*. Dengan demikian perbedaan usia *menarche* dan siklus haid sangat ditentukan berdasarkan keadaan status gizi. Semakin lengkap status gizinya, maka semakin cepat usia *menarche*. Kebiasaan perempuan remaja untuk makan tidak teratur.

Menurut asumsi peneliti bahwa sekolah adalah salah satu tempat dan kesempatan anak untuk mengonsumsi makanan secara bebas. Hal ini dikarenakan

anak jauh dari pengawasan orangtua untuk pemilihan makanan. Banyaknya jenis makanan yang murah dan meriah dikalangan sekolah membuat siswa lebih mudah untuk mengonsumsi makanan tersebut. Anak-anak lebih menyenangi makanan tersebut dibandingkan dengan menu rumahan yang disediakan oleh orang tua.

Hal ini biasa juga terjadi dikarenakan pendapatan orang tua yang mampu memenuhi remaja dengan uang jajan yang berlebih setiap hari dan keadaan yang tidak memungkinkan misalnya orang tua sibuk bekerja, remaja yang jauh dari orang tua atau tinggal di kost-kost. Uang saku merupakan faktor dominan dalam konsumsi *fast food*, semakin tinggi uang saku yang dimiliki maka semakin tinggi aksesibilitas, sehingga semakin tinggi pula frekuensi konsumsi *fast food*, bagaimanapun jikalau akses jarak dekat, tetapi apabila remaja tidak memiliki uang saku yang cukup (besar) untuk membeli *fast food* maka kecil kemungkinan bagi remaja untuk membeli *fast food*. Begitu pula akses yang sulit belum tentu membuat seorang responden tidak untuk mengunjungi restoran *fast food* selama ia memiliki uang saku yang besar, menyukai *fast food* dan memiliki alasan yang dianggap penting, misalnya untuk berkumpul dengan teman sebaya. Selain itu, Ibu yang bekerja tentunya akan mempunyai waktu lebih sedikit dibandingkan dengan ibu yang tidak bekerja. Ibu yang bekerja akan mempunyai kendala dalam menyediakan makanan di rumah.

Masa remaja merupakan salah satu hal yang berhubungan dengan konsumsi *fast food* yang tinggi. Konsumsi *fast food* yang tinggi juga disebabkan oleh hasil diet yang buruk. Selain itu, banyak tawaran yang menarik perhatian anak untuk mengonsumsi makanan siap saji ini. Sehingga bukan hal yang tidak

biasa jikalau konsumsi makanan siap saji ini sering dilakukan oleh siswa-siswi. Meningkatnya aktivitas, kehidupan sosial dan kesibukan pada remaja, akan mempengaruhi kebiasaan makan remaja.

4.3.2 Siklus Menstruasi Siswi Kelas IX di SMP Yayasan Perguruan Panca Budi Medan Tahun 2018

Berdasarkan tabel 4.4 diketahui dari 67 orang siswi kelas IX di SMP Perguruan Panca Budi Medan ini dimana yang mengalami siklus menstruasi yang teratur terdapat 20 responden (29.9 %). Selain itu, responden yang mengalami siklus menstruasi tidak teratur yaitu sebanyak 47 responden (70.1%).

Menurut Bobak (2004) dalam Setiarini (2013), menstruasi merupakan proses katabolisme dan terjadi dibawah pengaruh hormon hipofisis dan ovarium. Menstruasi ialah perdarahan periodik yang terjadi di uterus, dimulai sekitar empat belas hari setelah ovulasi dan terjadi secara berkala akibat luruhnya lapisan endometrium uterus, sedang siklus menstruasi merupakan rangkaian peristiwa yang secara kompleks saling mempengaruhi dan terjadi secara simultan. Siklus menstruasi disebut juga siklus ovarium dan normalnya berlangsung sekitar 28 hari dengan rentang 21 hingga 35 hari selama usia subur (kecuali ketika hamil).(24)

Murti (2017) dalam bukunya yang berjudul Pengenalan Tubuh Perempuan menjelaskan aspek kesehatan menstruasi merupakan bagian penting kesehatan reproduksi seorang perempuan, yang tidak hanya meliputi aspek kesehatan fisik, tetapi juga aspek kesehatan mental, spiritual maupun sosial. Seorang perempuan perlu mengetahui pola dan jarak dari menstruasi masing-masing, sehingga dapat menilai apabila terjadi hal diluar kebiasaan. Siklus menstruasi merupakan jarak antara tanggal mulainya menstruasi lalu hingga menstruasi berikutnya. Siklus

menstruasi yang teratur akan berlangsung setiap bulanya dengan interval 21-35 hari. Faktor yang mempengaruhi keteraturan siklus menstruasi salah satunya adalah indeks massa tubuh.

Penelitian yang dilakukan oleh Felicia, dkk tahun 2015 yaitu tentang Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di PSIK FK UNSRAT Manado. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di PSIK FK UNSRAT Manado menunjukkan bahwa dari 67 responden, ada 9 responden (33,3%) yang memiliki status gizi kurus dengan siklus menstruasi teratur, 6 responden (20,7%) yang memiliki status gizi normal dengan siklus menstruasi tidak teratur, dan 2 responden (18,2%) yang memiliki status gizi gemuk dengan siklus menstruasi teratur. Setelah dilakukan pengolahan data dengan menggunakan uji *Chi Square* didapatkan hasil yaitu $p = 0,000 < 0,05$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri di PSIK FK UNSRAT Manado.

Penelitian ini didukung oleh Eni Purwanti (2003) dalam Felicya (2015) disebutkan bahwa ada hubungan antara lemak tubuh dengan siklus menstruasi. Salah satu hormon yang berperan dalam proses menstruasi adalah estrogen. Estrogen ini disintesis di ovarium, di adrenal, plasenta, testis, jaringan lemak dan susunan saraf pusat. Menurut analisis penyebab lebih panjangnya siklus menstruasi diakibatkan jumlah estrogen yang meningkat dalam darah akibat meningkatnya jumlah lemak tubuh. Kadar estrogen yang tinggi akan memberikan feed back negatif terhadap sekresi GnRh.

Seorang wanita yang mengalami kekurangan maupun kelebihan gizi akan berdampak pada penurunan fungsi hipotalamus yang tidak memberikan rangsangan kepada hipofisa anterior untuk menghasilkan FSH (*Follicle Stimulating Hormone*) dan LH (*Luteinizing Hormone*). Dimana FSH ini berfungsi merangsang pertumbuhan sekitar 3-30 folikel yang masing-masing mengandung 1 sel telur. Tetapi hanya 1 folikel yang terus tumbuh, yang lainnya hancur. Sedangkan LH (*luteinizing hormone*) berfungsi dalam pematangan sel telur atau ovulasi (fase sekresi) yang nantinya jika tidak dibuahi akan mengalami peluruhan (menstruasi), sehingga apabila produksi FSH dan LH terganggu maka siklus menstruasi juga akan terganggu.

Berhubungan dengan menstruasi, secara khusus jumlah wanita anovulasi akan meningkat apabila berat badannya mengalami perubahan (meningkat atau menurun). Hasil penelitian ini dapat terlihat bahwa apabila remaja memiliki asupan gizi yang baik dengan stabilitas emosi yang baik disertai gaya hidup dan pola makan yang baik bisa membuat kerja hipotalamus menjadi baik sehingga bisa memproduksi hormon-hormon yang dibutuhkan tubuh terutama hormon reproduksi, sehingga siklus menstruasi bisa menjadi teratur.

Menurut asumsi peneliti bahwa keteraturan dalam siklus menstruasi dapat menjadi ukuran kesehatan reproduksi seorang perempuan. Remaja putri membutuhkan informasi tentang proses menstruasi dan kesehatan selama menstruasi. Setiap perempuan mengalami siklus menstruasi yang berbeda. Hal ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti aktivitas fisik, status gizi, dan mental atau psikologis seseorang. Remaja putri yang dengan berat badan diatas

normal bisa saja mengalami *menarche* dini tetapi terkadang dalam siklusnya tidak teratur. Selain itu, remaja putri yang terlalu banyak aktivitas misalnya banyak bermain dan begadang dapat juga mempengaruhi siklus menstruasinya.

Terkadang setiap bulannya mengalami menstruasi tetapi lamanya berkurang dan jumlah darah haid pun berkurang. Selain itu, remaja putri yang sering mendapat tekanan misalnya karena keadaan orang tua, masalah dengan teman sekolah, masalah dengan proses belajar, ujian sekolah dan lainnya lagi dapat mengakibatkan siklus menstruasi juga tidak teratur, dikarenakan psikologis yang terganggu sehingga ada hormon yang terganggu aktivitasnya. Oleh karena itulah, apabila remaja putri berada dalam status gizi yang baik, berat badan normal, sehat secara psikologis, ini dapat memicu teraturnya siklus menstruasi yang akan dialami oleh remaja tersebut.

4.3.3 Hubungan Konsumsi Makanan Siap Saji (*Fast Food*) dengan Siklus Menstruasi Siswi Kelas IX di SMP Yayasan Perguruan Pancca Budi Medan Tahun 2018.

Berdasarkan tabel 4.5 dimana hasil analisis hubungan antara konsumsi makanan siap saji (*fast food*) dengan siklus menstruasi diketahui bahwa dari 64 responden (95.5%) yang sering mengonsumsi makanan siap saji (*fast food*) dimana diantaranya yang mengalami siklus menstruasi teratur sebanyak 17 responden (25.4 %) dan yang tidak teratur sebanyak 47 responden (70.1 %). Sedangkan responden yang jarang mengonsumsi makanan siap saji (*Fast Food*) yakni 3 responden (4.5%) dimana seluruhnya mengalami siklus menstruasi teratur.

Berdasarkan uji statistik menggunakan uji *Chi-Square* yang sudah dikoreksi jumlah *Expected Value* (E) $< 5 = 0.90$, maka hasil uji yang digunakan

adalah nilai *Fisher's Exact Test* yang dilihat dari *Asymp. Sig. (2 – sided)* dengan nilai $p = 0.024$. Dengan demikian nilai $p < \alpha 5 \%$, sehingga dapat diketahui bahwa ada hubungan konsumsi makanan siap saji (*Fast Food*) dengan siklus menstruasi siswi kelas IX di SMP Yayasan Perguruan Panca Budi Medan Tahun 2018.

Adriany (2016) menjelaskan menstruasi adalah keadaan yang normal, yang akan dialami oleh setiap perempuan yang normal kesehatannya. Tetapi pada saat menstruasi dapat terjadi beberapa hal yang mungkin dapat mencemaskan diri kita ataupun keluarga. Walaupun tidak semua perempuan akan mengalami hal yang sama, namun beberapa gangguan atau perubahan keadaan ketika menstruasi adalah normal. Namun demikian, kalau dibiarkan begitu saja, apalagi kita tidak mengerti, tidak mempunyai ilmu tentang hal tersebut, gangguan tersebut mungkin akan semakin parah. Akan tetapi kalau kita memahaminya dan tahu cara mengatasinya, maka kemungkinan besar gangguan tersebut akan menjadi ringan sehingga tidak akan mengganggu aktivitas kita sehari-hari. (8)

Berdasarkan hasil penelitian sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sri Wahyuni dengan judul Hubungan Konsumsi *Fast Food* dengan Obesitas pada Remaja di AKBID Muhammadiyah Aceh Tahun 2013. Hal ini diketahui terdapat remaja putri yang mengonsumsi makanan siap saji ini dengan frekuensi sering dan siklus menstruasi yang dialami tidak teratur. Ini dapat dipengaruhi oleh kandungan dari jenis makanan tersebut yang mengganggu fungsi beberapa enzim dalam tubuh yang diperlukan untuk hormon pertumbuhan. Tetapi diketahui juga bahwa terdapat remaja yang mengonsumsi makanan siap saji dengan sering tetapi siklus menstruasi yang dialami adalah teratur. Hal ini bisa juga terjadi karena

remaja putri tersebut kemungkinan masih dapat menyeimbangkan antara konsumsi makanan siap saji dengan makanan sehat selain itu ditambah dengan aktivitas yang teratur misalnya berolahraga.

Menurut asumsi peneliti bahwa adanya hubungan konsumsi makanan siap saji (*fast food*) ini dengan siklus menstruasi adalah sebagai bentuk dari kurangnya perhatian terhadap pemeliharaan nutrisi yang sangat bermanfaat bagi kesehatan remaja. Ini sangat dipengaruhi oleh kurangnya pengetahuan siswi ataupun remaja tentang kandungan makanan siap saji (*Fast Food*). Beberapa kandungan yang tidak baik untuk kualitas kecukupan nutrisi bagi kesehatan remaja putri. Dalam pembahasan siklus menstruasi tersebut diatas bahwa salah satu faktor yang memengaruhi kesehatan reproduksi adalah nutrisi. Kandungan makanan siap saji yang berlebihan tidak baik untuk kesehatan remaja putri. Apabila terjadi penimbunan lemak sehingga dapat mengakibatkan salah satunya adalah obesitas sehingga aktivitas fisik tubuh akan terganggu. Zat -zat yang terkandung dalam makanan siap saji ini dapat menekan fungsi salah satu kebutuhan yang baik dalam tubuh misalnya protein yang apabila jumlahnya dalam tubuh rendah maka enzim yang dihasilkan akan berkurang untuk kebutuhan aktivitas tubuh lainnya.

Fast food dalam penelitian ini berpengaruh secara eksternal terhadap siklus menstruasi. *Fast food* adalah makanan yang mempunyai nilai gizi rendah. Zat gizi mempunyai nilai yang sangat penting, yaitu untuk memelihara proses tubuh dalam pertumbuhan dan perkembangan yang sehat, terutama bagi mereka yang masih dalam pertumbuhan. Keadaan gizi remaja putri dapat berpengaruh terhadap pertumbuhan fisik termasuk siklus menstruasi. Dengan demikian

perbedaan siklus haid sangat ditentukan berdasarkan keadaan status gizi. Semakin lengkap status gizinya, maka semakin cepat usia *menarche*. Kebiasaan perempuan remaja untuk makan tidak teratur juga berpengaruh, misalnya tidak sarapan, mengkonsumsi *fast food*, dan diet yang tidak terkendali.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan tentang Hubungan Konsumsi Makanan Siap Saji (*Fast Food*) dengan Siklus Menstruasi Siswi Kelas IX di SMP Yayasan Perguruan Panca Budi Medan Tahun 2018, maka dapat diambil kesimpulan bahwa :

1. Mayoritas siswi kelas IX SMP Perguruan Panca Budi Medan dikategorikan sering mengkonsumsi makanan siap saji (*Fast Food*) yaitu sebanyak 64 responden (95.5%).
2. Mayoritas siswi kelas IX SMP Perguruan Panca Budi Medan mengalami siklus menstruasi tidak teratur yaitu sebanyak 47 responden (29.9%)
3. Ada Hubungan Konsumsi Makanan Siap Saji (*Fast Food*) dengan Siklus Menstruasi Siswi Kelas IX di SMP Yayasan Perguruan Panca Budi Medan Tahun 2018.

5.2 Saran

1. Bagi Responden

Sebagai bahan masukan bagi siswi kelas IX SMP Perguruan Panca Budi agar lebih meningkatkan kesadaran terhadap perlunya mengkonsumsi makanan sehat dan untuk mengurangi konsumsi makanan siap saji (*fast food*) yang dianggap tidak baik untuk kesehatan remaja putri.

2. Bagi Tempat Penelitian

Sebagai bahan masukan bagi pihak pendidikan terutama agar menyediakan menu makan sehat tetapi dengan harga terjangkau seluruh siswi, atau memfasilitasi sekolah dengan kantin yang tidak menyediakan makanan siap saji yang tidak sehat. Selain itu, jika memungkinkan dengan membuat peraturan sekolah agar siswi tidak diperbolehkan jajan melainkan memastikan setiap anak sekolah membawa bekal makanan dari rumah saja.

3. Bagi Prodi DIV Kebidanan Helvetia

Dengan dilakukan penelitian ini diharapkan dapat menjadikan sumber ilmu pengetahuan khususnya untuk pengembangan ilmu tentang hubungan konsumsi makanan siap saji (*fast food*) dengan siklus menstruasi sebagai tambahan sumber informasi dan referensi untuk memperkaya ilmu di institusi pendidikan terutama dalam bidang perpustakaan.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian dengan mengembangkan variabel-variabel lain agar mendapatkan hasil yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

1. Puslitbang. Perilaku Berisiko Kesehatan pada Pelajar SMP dan SMA di Indonesia. Badan Litbangkes Kementerian Kesehatan RI [Internet]. 2015;1–116.
2. Kota S. (Studi di Restoran Cepat Saji KFC Suprpto Kota.
3. Dinas Kesehatan Sumatera Utara. Profil Kesehatan Sumatera Utara Tahun 2016. 2016;
4. Felicia, Hutagaol E, Kundre R. Hubungan Status Gizi dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di PSIK UNSRAT Manado. *J Keperawatan*. 2015;3(1):1–7.
5. Khasanah YU, Rauda. Hubungan Frekuensi Konsumsi Fast Food Dengan Kejadian Menarche Pada Siswi Usia 10-12 Tahun. 2017;47–60.
6. Riantiningsih K. Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di Man Godean Skripsi. 2017;332023.
7. Febrianti R. faktor yang Berhubungan dengan Menarche dini. 2017;2(1):73–84.
8. Adriany M. Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan. 3rd ed. Jakarta: Prenadamedia Group; 2016.
9. Lestari MRD. Makanan Cepat Saji Mengandung Bahan Kimia Berbahaya [Internet]. 2016.
10. Cahyaningsih DS. Pertumbuhan - Perkembangan Anak dan Remaja [Internet]. 2nd ed. Jusirm@n, editor. DKI Jakarta: CV.Trans Info Medika; 2017. 1 p. Available from: www.transinformedia.com
11. Ii BAB, Pustaka T. Gangguan Reproduksi Wanita. 2011;9–34. Available from: [https://wisuda.unud.ac.id/pdf/1002106040-3-BAB II.pdf](https://wisuda.unud.ac.id/pdf/1002106040-3-BAB%20II.pdf)
12. Murti YA, Suprihatin. Pengenalan Tubuh Perempuan. *Manaj Kesehat Menstruasi*. 2017;11–25.
13. Wahyuni SRI. Hubungan Konsumsi Fast Food Dengan Obesitas Pada Remaja Di Akademi Kebidanan Muhammadiyah Aceh. Skripsi. 2013. 1-58 p.
14. Ayu N. Faktor yang Berhubungan dengan Obesitas. 2006;9:12–36.
15. Machfoedz I. Metodologi Penelitian. 7th ed. Yogyakarta: Penerbit Fitramaya; 2014. 65 p.
16. Notoatmodjo S. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: PT. Asdi Mahasatya; 2010. 171-187 p.
17. Gumanti TA. Metode Penelitian pendidikan. Jakarta: Mitra Wacana Media; 2016.
18. Sumantri A. Metodologi Penelitian Kesehatan. 2013;2:187–99.
19. Swarjana K. Metodologi penelitian Kesehatan (Edisi Revisi). 2nd ed. Bendatu M, editor. CV.Andi Ofset; 2015.
20. Muhammad I. Panduan Penyusunan KTI Bidang kesehatan Menggunakan Metode Ilmiah. 6th ed. Suroyo RB, editor. Bandung: Citapustaka Media Perintis; 2016.
21. Muhammad I. Pemanfaatan SPSS dalam Penelitian Bidang Kesehatan dan Umum. 5th ed. Suroyo RB, editor. Medan: Citapustaka Media Perintis;

2015. 52-77 p.
22. Sinaga L. Pengaruh Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji Terhadap Kadar Kolesterol Siswa Kelas Xi SMA Negeri 8 Dan Sma Pangudi Luhur Yogyakarta. 2016;
 23. Hidayanty M. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food Pramenstruasi Pada Remaja Putri. 2016;
 24. Sari AD, Setiarini A. Hubungan Antara Status Gizi , Pola Makan , dan Stres dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri di SMA Negeri 68 Jakarta Tahun 2013. 2013;

KUESIONER PENELITIAN
HUBUNGAN KONSUMSI MAKANAN SIAP SAJI (*FAST FOOD*) DENGAN SIKLUS MENSTRUASI KELAS IX
DI SMP PERGURUAN PANCA BUDI
TAHUN 2018

A. Petunjuk Pengisian

1. Isilah data identitas dengan benar.
2. Bacalah pertanyaan dengan baik untuk dapat menentukan jawaban yang akan dipilih.
3. Pilihlah salah satu jawaban dengan cara memberi checklist (\checkmark) pada kolom benar jika menurut anda pernyataan tersebut benar dan checklist (\checkmark) pada kolom salah apabila menurut anda pernyataan tersebut salah.
4. Setelah selesai kembalikanlah kepada petugas yang memberinya kepada anda.

B. KONSUMSI *FAST FOOD*

FREKUENSI KONSUMSI *FAST FOOD*

NO.RESPONDEN :

NAMA :

UMUR :

NO	Nama Makanan	Berapa kali anda mengonsumsi jenis makanan fast food dalam satu bulan terakhir ?		
		3-4 x/Minggu	1-2 x/Minggu	Tidak Pernah
1.	Makanan asinan, seperti : c. Asinan Buah (kedondong, Bengkuang, mangga muda, nenas, jambu air) d. Asinan Sayur (Kol, Tauge, Timun, Wortel, Sawi asin) e. dll ...(Sebutkan!)			

	()			
2.	Makanan Kalengan, seperti : c. Sarden d. Saus Tomat e. dll, (Sebutkan!) ()			
3.	Makanan Gorengan, seperti : e. Pisang Goreng f. Bakso Goreng g. Mie goreng h. Dll, sebutkan ! ()			
4.	Makanan Daging, seperti : e. Sosis f. Bakso g. Nugget h. dll (Sebutkan !) ()			
5.	Mie Instant, seperti : d. Indomie Rebus e. Indomie Goreng f. Pop Mie dll, (Sebutkan !) ()			
6.	Makanan yang dibakar atau dipanggang, seperti : d. Jagung Bakar e. Roti Bakar f. Sate Dll, (Sebutkan !)			

7.	Keju Olahhan, Seperti; d. Keju <i>Cheddar</i> Dalam Martabak, <i>Sandwich</i> , Risoles) e. Keju <i>Mozarella</i> yang dipakai sebagai <i>Topping ice cream, pizza</i> f. <i>Cream Cheese</i> untuk pasta <i>dll, (Sebutkan !)</i> ()			
8.	Makanan manis beku, seperti <i>Ice Cream</i> , cake beku. <i>dll, Sebutkan !</i> ()			
9.	Makanan Daging Berlemak dan Jeroan, seperti Organ dalam tubuh hewan (otak, hati, usus, babat, lidah), <i>dll (Sebutkan !)</i> ()			

C. Pertanyaan tentang Siklus Menstruasi

1. Dalam 3 bulan yang lalu, bagaimanakah siklus menstruasi yang anda alami setiap bulannya ?

- a. Teratur, jika siklus menstruasi adalah 28-35 hari dan lama haid antara 3-7 hari
- b. Tidak teratur, jika siklus haidnya kurang dari 21 hari atau lebih dari 40 hari

MASTER TABEL PENELITIAN														
No	Nama	Umur	KONSUMSI JENIS MAKANAN SIAP SAJI (FAST FOOD)									JLH	Kategori	Siklus Menstruasi
			JM1	JM2	JM3	JM4	JM5	JM6	JM7	JM8	JM9			
1	Devi Annisa	13	1	1	2	1	1	1	1	1	0	9	Jarang	Tidak Teratur
2	Dina Sabila	14	1	2	1	1	1	2	1	1	1	11	Jarang	Tidak Teratur
3	Nabila	13	2	1	1	1	1	0	1	1	0	8	Jarang	Tidak Teratur
4	Nisma	14	1	2	1	1	1	1	2	1	0	10	Jarang	Tidak Teratur
5	Fania Rahmi	13	2	1	1	1	0	2	1	0	1	9	Jarang	Teratur
6	Annisa S	14	2	1	1	1	1	1	1	1	2	11	Jarang	Tidak Teratur
7	Anggi A	14	1	1	1	2	1	2	2	1	1	12	Sering	Tidak Teratur
8	Habiba Y	14	2	1	2	2	2	1	1	2	1	14	Sering	Tidak Teratur
9	Safira	14	2	2	2	2	2	2	0	1	2	15	Sering	Tidak Teratur
10	Alicya	14	0	1	0	1	1	2	1	0	1	7	Jarang	Teratur
11	Adelia Harahap	14	2	0	1	1	1	1	1	2	2	11	Jarang	Teratur
12	Cleo S	14	1	1	2	1	1	1	2	1	2	12	Sering	Tidak Teratur
13	Awalia	13	0	2	1	1	1	1	2	1	1	10	Jarang	Tidak Teratur
14	Raudatul Z	13	1	1	2	2	2	1	2	2	0	13	Sering	Teratur
15	Sri Meta	13	1	2	2	1	1	1	2	2	1	13	Sering	Tidak Teratur
16	Novita S	13	1	1	1	2	1	1	1	2	0	10	Jarang	Teratur
17	Alia P	14	2	1	1	2	1	1	2	2	2	14	Sering	Tidak Teratur
18	Aulia Z	14	1	0	1	1	1	1	1	2	1	9	Jarang	Teratur
19	Afnan R	14	1	0	1	1	1	1	0	1	0	6	Jarang	Tidak Teratur
20	Silvuta S	14	0	1	2	2	2	2	2	2	1	14	Sering	Teratur
21	Nurhafizah	13	1	1	2	2	2	1	0	2	0	11	Jarang	Teratur
22	Nadia	14	1	1	2	1	1	1	0	2	1	10	Jarang	Tidak Teratur
23	Mahyuni	15	0	1	2	2	2	1	2	1	2	13	Sering	Teratur
24	Irma PS	14	0	1	2	2	2	2	1	2	0	12	Sering	Tidak Teratur
25	Khalifah A	14	2	1	2	2	1	2	0	2	0	12	Sering	Teratur

26	Raisa A	14	0	0	1	1	1	1	0	2	1	7	Jarang	Tidak Teratur
27	Safira	14	1	2	2	1	1	1	0	2	0	10	Jarang	Teratur
28	Sarah Y	13	1	1	2	2	1	1	2	2	1	13	Sering	Tidak Teratur
29	Yusnita R	14	1	0	2	2	1	1	2	2	2	13	Sering	Tidak Teratur
30	Auni A	14	1	0	2	1	1	1	1	2	1	10	Jarang	Teratur
31	Azura W	14	1	1	2	2	2	2	2	2	0	14	Sering	Teratur
32	Fatihah	13	1	1	2	2	2	2	2	1	0	13	Sering	Tidak Teratur
33	Lizzi M	14	0	0	1	1	1	2	2	1	0	8	Jarang	Tidak Teratur
34	Naswa R	13	1	1	1	2	1	1	1	2	0	10	Jarang	Teratur
35	Salsabila A	14	2	1	2	1	1	1	1	1	1	11	Jarang	Tidak Teratur
36	Sriwidyawati	14	1	1	2	2	1	2	1	1	0	11	Jarang	Teratur
37	Sriwahyuningsih	14	1	0	1	1	1	0	0	0	0	4	Jarang	Tidak Teratur
38	Dwiva A	14	1	0	2	1	2	1	1	2	1	11	Jarang	Teratur
39	Laila	14	1	1	2	2	2	2	2	1	1	14	Sering	Teratur
40	Febri R	13	1	1	2	2	1	1	2	2	1	13	Sering	Tidak Teratur
41	Nadia	14	2	1	1	2	2	2	2	1	1	14	Sering	Tidak Teratur
42	Miranda	14	2	2	2	2	2	2	2	2	0	16	Sering	Teratur
43	Vera Monika	14	0	0	2	1	1	1	0	2	0	7	Jarang	Teratur
44	Andini	15	1	1	1	1	2	2	1	2	0	11	Jarang	Tidak Teratur
45	Alya	14	2	1	1	1	1	1	2	2	2	13	Sering	Teratur
46	Amanda	14	1	2	1	1	1	1	2	1	2	12	Sering	Teratur
47	Kharina A	14	0	2	1	1	1	1	1	1	0	8	Jarang	Tidak Teratur
48	Zikra A	13	1	1	2	1	2	0	1	2	0	10	Jarang	Tidak Teratur
49	Nurlaila	15	0	0	1	2	2	1	0	2	2	10	Jarang	Tidak Teratur
50	Triganda Y	13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	Jarang	Teratur
51	Mutmainah	13	1	1	1	2	1	2	1	1	0	10	Jarang	Tidak Teratur
52	Aulia Nabila	14	2	1	2	1	2	1	1	2	1	13	Sering	Tidak Teratur
53	Amira A	14	1	0	1	1	1	1	1	1	0	7	Jarang	Tidak Teratur
54	Zahra N	14	1	1	2	2	1	1	1	2	0	11	Jarang	Tidak Teratur
55	Mia V	15	1	1	1	1	1	2	1	2	0	10	Jarang	Tidak Teratur

56	Siti K	14	1	1	1	1	1	1	1	1	2	0	9	Jarang	Tidak Teratur
57	Sarifah N	14	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	11	Jarang	Teratur
58	Muhara R	13	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	13	Sering	Tidak Teratur
59	Rika	14	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	13	Sering	Tidak Teratur
60	Mulia A	13	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	13	Sering	Tidak Teratur
61	Almanah Hadi	14	1	2	2	2	2	1	1	2	1	1	14	Sering	Teratur
62	Lili Ratna	13	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	14	Sering	Teratur
63	Khairunisa	15	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	13	Sering	Tidak Teratur
64	Dewi Suryani	14	1	1	2	2	2	1	1	1	0	0	11	Jarang	Tidak Teratur
65	Siska Irene	13	2	1	2	2	2	1	1	1	0	0	12	Sering	Teratur
66	Febrianti	14	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	12	Sering	Teratur
67	Rahmadani ulina	15	1	1	1	1	1	1	1	2	2	0	10	Jarang	Teratur

Keterangan

Konsumsi Makanan Siap

Saji

2 : 3-4 x/minggu

1 : 1-2 x/minggu

0 : Tidak Pernah

HASIL PENGOLAHAN DATA SPSS

1. Karakteristik Responden

Umur Siswi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 13	19	28.4	28.4	28.4
14	42	62.7	62.7	91.0
15	6	9.0	9.0	100.0
Total	67	100.0	100.0	

2. Frekuensi Jawaban Responden tentang Konsumsi Makanan

JM1

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid tidak pernah	10	14.9	14.9	14.9
1-2 x/ minggu	42	62.7	62.7	77.6
3-4 x/ minggu	15	22.4	22.4	100.0
Total	67	100.0	100.0	

JM2

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid tidak pernah	12	17.9	17.9	17.9
1-2 x/ minggu	42	62.7	62.7	80.6
3-4 x/ minggu	13	19.4	19.4	100.0
Total	67	100.0	100.0	

JM3

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid tidak pernah	1	1.5	1.5	1.5
1-2 x/ minggu	28	41.8	41.8	43.3
3-4 x/ minggu	38	56.7	56.7	100.0
Total	67	100.0	100.0	

JM4

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1-2 x/ minggu	34	50.7	50.7	50.7
3-4 x/ minggu	33	49.3	49.3	100.0
Total	67	100.0	100.0	

JM5

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid tidak pernah	1	1.5	1.5	1.5
1-2 x/ minggu	40	59.7	59.7	61.2
3-4 x/ minggu	26	38.8	38.8	100.0
Total	67	100.0	100.0	

JM6

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid tidak pernah	3	4.5	4.5	4.5
1-2 x/ minggu	43	64.2	64.2	68.7
3-4 x/ minggu	21	31.3	31.3	100.0
Total	67	100.0	100.0	

JM7

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid tidak pernah	10	14.9	14.9	14.9
1-2 x/ minggu	36	53.7	53.7	68.7
3-4 x/ minggu	21	31.3	31.3	100.0
Total	67	100.0	100.0	

JM8

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent

Valid	tidak pernah	3	4.5	4.5	4.5
	1-2 x/ minggu	31	46.3	46.3	50.7
	3-4 x/ minggu	33	49.3	49.3	100.0
	Total	67	100.0	100.0	

JM9

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	tidak pernah	29	43.3	43.3	43.3
	1-2 x/ minggu	28	41.8	41.8	85.1
	3-4 x/ minggu	10	14.9	14.9	100.0
	Total	67	100.0	100.0	

3. Analisa Univariat**Konsumsi Fast Food**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Jarang	37	55.2	55.2	55.2
	Sering	30	44.8	44.8	100.0
	Total	67	100.0	100.0	

Siklus Menstruasi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak teratur	29	43.3	43.3	43.3
	Teratur	38	56.7	56.7	100.0
	Total	67	100.0	100.0	

4. Analisa Bivariat**Konsumsi Fast Food * Siklus Menstruasi Crosstabulation**

		Siklus Menstruasi		Total
		Tidak teratur	Teratur	
Konsumsi Fast Food Jarang	Count	11	26	37
	% within Konsumsi Fast Food	29.7%	70.3%	100.0%
	% within Siklus Menstruasi	37.9%	68.4%	55.2%
	% of Total	16.4%	38.8%	55.2%

Sering	Count	18	12	30
	% within Konsumsi Fast Food	60.0%	40.0%	100.0%
	% within Siklus Menstruasi	62.1%	31.6%	44.8%
	% of Total	26.9%	17.9%	44.8%
Total	Count	29	38	67
	% within Konsumsi Fast Food	43.3%	56.7%	100.0%
	% within Siklus Menstruasi	100.0%	100.0%	100.0%
	% of Total	43.3%	56.7%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	6.184 ^a	1	.013		
Continuity Correction ^b	5.012	1	.025		
Likelihood Ratio	6.255	1	.012		
Fisher's Exact Test				.015	.012
Linear-by-Linear Association	6.091	1	.014		
N of Valid Cases	67				

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 12,99.

b. Computed only for a 2x2 table



INSTITUT KESEHATAN HELVETIA

Fakultas Farmasi dan Kesehatan

WORLD CLASS UNIVERSITY (ACCREDITED BY: WEBOMETRICS - SPAIN) <http://helvetia.ac.id>
Tel: (061) 42084606 | e-mail: info@helvetia.ac.id | Wa: 08126025000 | Line id: instituthelvetia

Nomor : 194/EXT/DKM/FFK/IKH/VIII/2018
Lampiran :
Hal : Permohonan Survei Awal

Kepada Yth,
Pimpinan SMP Perguruan Panca Budi Medan
di-Tempat

Dengan hormat,

Bersama ini datang menghadap, mahasiswa Program Studi D4 KEBIDANAN di INSTITUT KESEHATAN HELVETIA:

Nama : LILI RAHMADANI LUBIS
NPM : 1701032071

Yang bermaksud akan mengadakan survei/ wawancara/ menyebar angket/ observasi, dalam rangka memenuhi kewajiban tugas-tugas dalam melakukan/ menyelesaikan studi pada Program Studi D4 KEBIDANAN di INSTITUT KESEHATAN HELVETIA.

Sehubungan dengan ini kami sangat mengharapkan bantuannya, agar dapat memberikan keterangan-keterangan, brosur-brosur, buku-buku, dan penjelasan lainnya yang akan digunakan dalam rangka menyusun Skripsi dengan judul:

HUBUNGAN KONSUMSI MAKANAN SIAP SAJI DENGAN SIKLUS MENSTRUASI KELAS IX DI SMP PERGURUAN PANCA BUDI MEDAN TAHUN 2018

Segala bahan dan keterangan yang diperoleh akan digunakan semata-mata demi perkembangan Ilmu Pengetahuan dan tidak akan diumumkan atau diberitahukan pada pihak lain. Selanjutnya setelah mahasiswa bersangkutan yang akan menyelesaikan peninjauan/ riset/ wawancara, kami akan menyerahkan 1 (satu) eksemplar Skripsi yang dibuat mahasiswa kami.

Atas bantuan dan kerja sama yang baik, Kami ucapkan terima kasih.

Medan, 10 Agustus 2018

Hormat Kami,
DEKAN FAKULTAS FARMASI DAN KESEHATAN
INSTITUT KESEHATAN HELVETIA



[Signature]
DARWIN SYAMSUL, S.Si, M.Si, Apt
NIDN (0125096601)

Tembusan :
1. Arsip



YAYASAN PROF. DR. H. KADIRUN YAHYA
SMP PANCA BUDI

JL. JEND. GATOT SUBROTO KM 4,5 PO. BOX. 1099 MEDAN 20122 Call Center 08116300044
Website : <http://www.smp.pancabudi.sch.id> Email : smppancabudi@gmail.com
SUMATERA UTARA INDONESIA

AKREDITASI A

Nomor : 058/I/09/SMP-PB/2018
Lamp :
Perihal : Balasan Izin Survei

Kepada Yth :
Pimpinan INKES Helvetia
di –
Medan

1. Sesuai dengan surat dari Pimpinan Institut Kesehatan Helvetia Medan
Nomor : 194/EXT/DKN/FFK/IKH/VIII/2018 perihal survei awal
2. Maka dengan ini kami memberitahukan kepada Bapak/Ibu bahwa kami memberikan izin survey awal kepada Mahasiswa atas nama :
Nama : LILI RAHMADANI LUBIS
NPM : 1701032071
Lokasi : SMP PANCA BUDI MEDAN
Judul : Hubungan konsumsi makanan siap saji dengan siklus menstruasi kelas IX di SMP PERGURUAN PANCA BUDI MEDAN TAHUN 2018

Demikian surat ini disampaikan untuk dilaksanakan dengan penuh tanggung jawab



Medan, 07 September 2018
Kepala Sekolah,


Hernawan Syahputra Lubis, MA

Tembusan :
1. Arsip.



INSTITUT KESEHATAN HELVETIA

Fakultas Farmasi dan Kesehatan

WORLD CLASS UNIVERSITY (ACCREDITED BY: WEBOMETRICS - SPAIN) <http://helvetia.ac.id>
Tel: (061) 42084606 | e-mail: info@helvetia.ac.id | Wa: 08126025000 | Line id: instituthelvetia

Nomor : 265 / EXT / DKN / PPE / IKH / X / 2018

Lampiran :

Hal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada Yth,
Pimpinan SMP Perguruan Panca Budi Medan
di-Tempat

Dengan hormat,

Bersama ini datang menghadap, mahasiswa Program Studi D4 KEBIDANAN di INSTITUT KESEHATAN HELVETIA:

Nama : LILI RAHMADANI LUBIS

NPM : 1701032071

Yang bermaksud akan mengadakan penelitian/ wawancara/ menyebar angket/ observasi, dalam rangka memenuhi kewajiban tugas-tugas dalam melakukan/ menyelesaikan studi pada Program Studi D4 KEBIDANAN di INSTITUT KESEHATAN HELVETIA.

Sehubungan dengan ini kami sangat mengharapkan bantuannya, agar dapat memberikan keterangan-keterangan, brosur-brosur, buku-buku, dan penjelasan lainnya yang akan digunakan dalam rangka menyusun Skripsi dengan judul:

HUBUNGAN KONSUMSI MAKANAN SIAP SAJI DENGAN SIKLUS MENSTRUASI KELAS IX DI SMP PERGURUAN PANCA BUDI MEDAN TAHUN 2018

Segala bahan dan keterangan yang diperoleh akan digunakan semata-mata demi perkembangan Ilmu Pengetahuan dan tidak akan diumumkan atau diberitahukan pada pihak lain. Selanjutnya setelah mahasiswa bersangkutan yang akan menyelesaikan peninjauan/ riset/ wawancara, kami akan menyerahkan 1 (satu) eksemplar Skripsi yang dibuat mahasiswa kami.

Atas bantuan dan kerja sama yang baik, Kami ucapkan terima kasih.

Medan, 03 / 10 - 18

Hormat Kami,

DEKAN FAKULTAS FARMASI DAN KESEHATAN
INSTITUT KESEHATAN HELVETIA



DARWIN SYAMSUL, S.Si, M.Si, Apt

NIDN. (0125096601)

Tembusan :

1. Arsip



YAYASAN PROF. DR. H. KADIRUN YAHYA SMP PANCA BUDI

JL. JEND. GATOT SUBROTO KM. 4,5 PO. BOX. 1099 MEDAN 20122 CALL CENTER 08116300044
Website : <http://www.smp.pancabudi.sch.id> Email : info.smppancabudi@gmail.com
SUMATERA UTARA - INDONESIA

AKREDITASI A

Nomor : 089/I/10/SMP-PB/2018
Lamp : -
Hal : **Balasan Izin Penelitian**

Kepada Yth :
Pimpinan INKES Helvetia
di -
Medan

Sesuai dengan surat dari Pimpinan Institut Kesehatan Helvetia Medan Nomor : 265/EXT/DKN/FFK/IKH/X/2018 perihal Penelitian, Maka dengan ini kami memberitahukan kepada Bapak/Ibu bahwa kami memberikan izin Penelitian kepada Mahasiswa atas nama :

Nama : LILI RAHMADANI LUBIS
NPM : 1701032071
Lokasi : SMP PANCA BUDI MEDAN
Judul : Hubungan konsumsi makanan siap saji dengan siklus menstruasi kelas IX di SMP PERGURUAN PANCA BUDI MEDAN TAHUN 2018

Demikian surat ini disampaikan untuk dilaksanakan dengan penuh tanggung jawab

Medan, 04 Oktober 2018
Kepala Sekolah,




Hernawan Syahputra Lubis, MA

Tembusan :
1. Arsip.



INSTITUT KESEHATAN HELVETIA

Fakultas Farmasi dan Kesehatan

WORLD CLASS UNIVERSITY (ACCREDITED BY: WEBOMETRICS - SPAIN) <http://helvetia.ac.id>
Tel: (061) 42084606 | e-mail: info@helvetia.ac.id | Wa: 08126025000 | Line id: instituthelvetia

PERMOHONAN PENGAJUAN JUDUL SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini



Nama : LILI RAHMADANI LUBIS

NPM : 1701032071

Program Studi : KEBIDANAN / D4

Judul yang telah di setujui :

HUBUNGAN KONSUMSI MAKANAN JAJANAN DENGAN SIKLUS MENSTRUASI KELAS IX DI SMP PERGURUAN PANCA BUDI MEDAN TAHUN 2018

Diketahui,

Ketua Program Studi
D4 KEBIDANAN

FAKULTAS FARMASI DAN KESEHATAN
INSTITUT KESEHATAN HELVETIA



(ELVI ERA LIESMAYANI, S.Si.T, M.Keb)

Pemohon

(LILI RAHMADANI LUBIS)

diteruskan kepada Dosen Pembimbing

1. UTARY DWI LISTIARINI, SST, M.Kes (0127078505) (No.HP : 0813-6227-1385)

2. FINA KUSUMA WARDANI, SST., M.Kes. (0114089102) (No.HP : 0852-7090-7876)

Catatan Penting bagi Dosen Pembimbing:

1. Pembimbing-I dan Pembimbing-II wajib melakukan koordinasi agar tercapai kesepakatan.
2. Diminta kepada dosen pembimbing untuk tidak mengganti topik yang sudah disetujui.
3. Berilah kesempatan kepada mahasiswa untuk mengeksplorasi permasalahan penelitian.
4. Mohon tidak menerima segala bentuk gratifikasi yang diberikan oleh mahasiswa.



INSTITUT KESEHATAN HELVETIA

Fakultas Farmasi dan Kesehatan


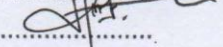
WORLD CLASS UNIVERSITY (ACCREDITED BY: WEBOMETRICS - SPAIN) <http://helvetia.ac.id>
Tel: (061) 42084606 | e-mail: info@helvetia.ac.id | Wa: 08126025000 | Line id: instituthelvetia

LEMBAR PERSETUJUAN PERBAIKAN (REVISI)

Identitas Mahasiswa :

Nama : LILI RAHMADANI LUBIS
NIM : 1701032071
Program Studi : KEBIDANAN / D4
Judul : HUBUNGAN KONSUMSI MAKANAN SIAP SAJI DENGAN SIKLUS MENSTRUASI KELAS IX DI SMP PERGURUAN PANCA BUDI MEDAN TAHUN 2018
Tanggal Ujian Sebelumnya :

Telah dilakukan perbaikan oleh mahasiswa sesuai dengan saran dosen pembimbing. Oleh karenanya mahasiswa tersebut diatas diperkenankan untuk melanjutkan pada tahap berikutnya yaitu: PENELITIAN/JILID LUX*) Coret yang tidak perlu.

No	Nama Pembimbing 1 dan 2	Tanggal Disetujui	Tandatangan
1.	UTARY DWI LISTIARINI, SST, M.Kes	03-10-2018	
2.	FINA KUSUMA WARDANI, SST., M.Kes.	03-10-2018	

Medan, 03 Oktober 2018

KAPRODI
D4 KEBIDANAN
FAKULTAS FARMASI DAN KESEHATAN
INSTITUT KESEHATAN HELVETIA

ELVI ERA LIESMAYANI, S.Si.T, M.Keb

Catatan:

- Lembar persetujuan revisi dibawa setiap konsul revisi.
- Print warna menggunakan kertas A4 (Rangkap 1).
- Tanda *) silahkan dicoret yang tidak perlu.
- Isi tanggal ujian, tanggal disetujui, dan ditandatangani oleh pembimbing bila disetujui.



INSTITUT KESEHATAN HELVETIA

Fakultas Farmasi dan Kesehatan

WORLD CLASS UNIVERSITY (ACCREDITED BY: WEBOMETRICS - SPAIN) <http://helvetia.ac.id>
Tel: (061) 42084606 | e-mail: info@helvetia.ac.id | Wa: 08126025000 | Line id: instituthelvetia

LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa/i : LILI RAHMADANI LUBIS
NPM : 1701032071
Program Studi : KEBIDANAN / D4



Judul : HUBUNGAN KONSUMSI MAKANAN SIAP SAJI DENGAN SIKLUS
: MENSTRUASI KELAS IX DI SMP PERGURUAN PANCA BUDI MEDAN
TAHUN 2018

Nama Pembimbing 2 : FINA KUSUMA WARDANI, SST., M.Kes.

No	Hari/Tanggal	Materi Bimbingan	Saran	Paraf
1	15/8 - 2018	Acc Judul dan	Revisi ACC Bab I	
2	15/8 - 2018	Bab I	Revisi lanjut Bab II, III	
3	30/8 - 2018	konsul Bab I, II, III, kuisioner	Perbaikan	
4	3/9 - 2018	konsul Bab I, II, III, kuisioner	Perbaikan	
5	4/9 - 2018	Bab III dan kuisioner.	Perbaikan	
6	5/9 - 2018	Bab III dan kuisioner	Acc Meju sidang proposal.	
7				
8				

Diketahui,

Ketua Program Studi
D4 KEBIDANAN
INSTITUT KESEHATAN HELVETIA



(ELVI ERA LIESMAYANI, S.Si.T, M.Keb)

Medan, 15/08/2018

Pembimbing 2 (Dua)

FINA KUSUMA WARDANI, SST., M.Kes.

KETENTUAN:

1. Lembar Konsultasi diprint warna pada kertas A4 rangkap 2 (dua).
2. Satu (1) lembar untuk Prodi.
3. Satu (1) lembar untuk Administrasi Sidang (Wajib dikumpulkan sebelum sidang).
4. Lembar Konsultasi WAJIB DIISI Sebelum ditandatangani Dosen Pembimbing.
5. Mahasiswa DILARANG MEMBERIKAN segala bentuk GRATIFIKASI/Suap terhadap Dosen.
6. Dosen DILARANG MENERIMA segala bentuk GRATIFIKASI/Pemberian dari Mahasiswa.
7. Pelanggaran ketentuan No 5 dan 6 berakibat PEMBATALAN HASIL UJIAN & Penggantian Dosen.



INSTITUT KESEHATAN HELVETIA

Fakultas Farmasi dan Kesehatan

WORLD CLASS UNIVERSITY (ACCREDITED BY: WEBOMETRICS - SPAIN) <http://helvetia.ac.id>
Tel: (061) 42084606 | e-mail: info@helvetia.ac.id | Wa: 08126025000 | Line id: instituthelvetia

LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa/i : LILI RAHMADANI LUBIS
NPM : 1701032071
Program Studi : KEBIDANAN / D4



Judul : HUBUNGAN KONSUMSI MAKANAN SIAP SAJI DENGAN SIKLUS
MENSTRUASI KELAS IX DI SMP PERGURUAN PANCA BUDI MEDAN
TAHUN 2018

Nama Pembimbing 1 : UTARY DWI LISTIARINI, SST, M.Kes

No	Hari/Tanggal	Materi Bimbingan	Saran	Paraf
1	17/7/2018	Judul	ACC	
2	27/8/2018	konsul Bab I-III	perbaiki	
3	5/9/2018	konsul Bab I-III, kuisioner	perbaiki	
4	7/9/2018	konsul Bab III, kuisioner	ACC sidang proposal	
5				
6				
7				
8				

Diketahui,

Ketua Program Studi
D4 KEBIDANAN
INSTITUT KESEHATAN HELVETIA

Medan, 20/08/2018

Pembimbing 1 (Satu)



(ELVI ERA LIESMAYANI, S.Si.T, M.Keb)

UTARY DWI LISTIARINI, SST, M.Kes

KETENTUAN:

1. Lembar Konsultasi diprint warna pada kertas A4 rangkap 2 (dua).
2. Satu (1) lembar untuk Prodi.
3. Satu (1) lembar untuk Administrasi Sidang (Wajib dikumpulkan sebelum sidang).
4. Lembar Konsultasi WAJIB DIISI Sebelum ditandatangani Dosen Pembimbing.
5. Mahasiswa DILARANG MEMBERIKAN segala bentuk GRATIFIKASI/Suap terhadap Dosen.
6. Dosen DILARANG MENERIMA segala bentuk GRATIFIKASI/Pemberian dari Mahasiswa.
7. Pelanggaran ketentuan No 5 dan 6 berakibat PEMBATALAN HASIL UJIAN & Penggantian Dosen.



INSTITUT KESEHATAN HELVETIA

Fakultas Farmasi dan Kesehatan

WORLD CLASS UNIVERSITY (ACCREDITED BY: WEBOMETRICS - SPAIN) <http://helvetia.ac.id>
Tel: (061) 42084606 | e-mail: info@helvetia.ac.id | Wa: 08126025000 | Line id: instituthelvetia

LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa/i : LILI RAHMADANI LUBIS
NPM : 1701032071
Program Studi : KEBIDANAN / D4

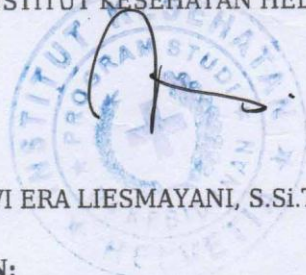


Judul : HUBUNGAN KONSUMSI MAKANAN SIAP SAJI DENGAN SIKLUS
: MENSTRUASI KELAS IX DI SMP PERGURUAN PANCA BUDI MEDAN
TAHUN 2018

Nama Pembimbing 1 : UTARY DWI LISTIARINI, SST, M.Kes

No	Hari/Tanggal	Materi Bimbingan	Saran	Paraf
1	29/9/2018	Revisi Bab I, II, III, kuisioner	Perbaiki.	
2	3/10/2018		ACC lanjut penelitian.	
3	9/10/2018	Konsul Bab IV, V	Perbaiki.	
4	11/10/2018	konsul Bab IV, V, Abstrak	ACC Maju sidang hasil	
5				
6				
7				
8				

Diketahui,
Ketua Program Studi
D4 KEBIDANAN
INSTITUT KESEHATAN HELVETIA



(ELVI ERA LIESMAYANI, S.Si.T, M.Keb)

Medan, 05/10/2018
Pembimbing 1 (Satu)

UTARY DWI LISTIARINI, SST, M.Kes

KETENTUAN:

1. Lembar Konsultasi diprint warna pada kertas A4 rangkap 2 (dua).
2. Satu (1) lembar untuk Prodi.
3. Satu (1) lembar untuk Administrasi Sidang (Wajib dikumpulkan sebelum sidang).
4. Lembar Konsultasi WAJIB DIISI Sebelum ditandatangani Dosen Pembimbing.
5. Mahasiswa DILARANG MEMBERIKAN segala bentuk GRATIFIKASI/Suap terhadap Dosen.
6. Dosen DILARANG MENERIMA segala bentuk GRATIFIKASI/Pemberian dari Mahasiswa.
7. Pelanggaran ketentuan No 5 dan 6 berakibat PEMBATALAN HASIL UJIAN & Penggantian Dosen.



INSTITUT KESEHATAN HELVETIA

Fakultas Farmasi dan Kesehatan

WORLD CLASS UNIVERSITY (ACCREDITED BY: WEBOMETRICS - SPAIN) <http://helvetia.ac.id>
Tel: (061) 42084606 | e-mail: info@helvetia.ac.id | Wa: 08126025000 | Line id: instituthelvetia

LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa/i : LILI RAHMADANI LUBIS
NPM : 1701032071
Program Studi : KEBIDANAN / D4



Judul : HUBUNGAN KONSUMSI MAKANAN SIAP SAJI DENGAN SIKLUS
: MENSTRUASI KELAS IX DI SMP PERGURUAN PANCA BUDI MEDAN
TAHUN 2018

Nama Pembimbing 2 : FINA KUSUMA WARDANI, SST., M.Kes.

No	Hari/Tanggal	Materi Bimbingan	Saran	Paraf
1	Sabtu, 29/9/2018	Revisi Bab I, II, III	Perbaikam	
2	Senin, 1/10/2018	Revisi kuisisioner	Perbaikam	
3	Rabtu, 3/10/2018	kuisisioner	Acc	
4	Sabtu, 6/10/2018	Konsul Bab IV, V	Perbaikam	
5	Senin, 8/10/2018		Acc Majlisidang Harat	
6				
7				
8				

Diketahui,
Ketua Program Studi
D4 KEBIDANAN
INSTITUT KESEHATAN HELVETIA

(ELVI ERA LIESMAYANI, S.Si.T, M.Keb)

Medan, 28/09/2018
Pembimbing 2 (Dua)

FINA KUSUMA WARDANI, SST., M.Kes.

KETENTUAN:

1. Lembar Konsultasi diprint warna pada kertas A4 rangkap 2 (dua).
2. Satu (1) lembar untuk Prodi.
3. Satu (1) lembar untuk Administrasi Sidang (Wajib dikumpulkan sebelum sidang).
4. Lembar Konsultasi WAJIB DIISI Sebelum ditandatangani Dosen Pembimbing.
5. Mahasiswa DILARANG MEMBERIKAN segala bentuk GRATIFIKASI/Suap terhadap Dosen.
6. Dosen DILARANG MENERIMA segala bentuk GRATIFIKASI/Pemberian dari Mahasiswa.
7. Pelanggaran ketentuan No 5 dan 6 berakibat PEMBATALAN HASIL UJIAN & Penggantian Dosen.

Lampiran 13









