



HUBUNGAN STRES AKADEMIK DAN KEBIASAAN KONSUMSI *JUNK FOOD* DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI DI POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG

¹⁾ Sabila, Fitria Nur, ²⁾ Milwati Susi, ³⁾ Astutik Heny ⁴⁾ Kostania Gita

Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan, Jurusan Kebidanan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

Jl. Besar Ijen No. 77 C Malang - Jawa Timur - Indonesia

E-mail: fitrianursabila0712@gmail.com

Kata Kunci:

stres akademik, junk food, siklus menstruasi, mahasiswa

ABSTRACT

Reproductive health is an important aspect of female students' lives, one indicator of which is the regularity of the menstrual cycle. High academic demands and the habit of consuming fast food (junk food) are suspected to be contributing factors to menstrual cycle irregularities. This study aims to analyze the relationship between academic stress and junk food consumption habits with the menstrual cycle among female students in the Applied Nursing Bachelor's Program at Poltekkes Kemenkes Malang. This study employs a correlational design with a cross-sectional approach. The study sample consisted of 81 female students selected using proportional random sampling. Data collection was conducted using the Perceived Sources of Academic Stress (PAS) questionnaire, the Junk Food Intake Measure (JFIM), and a menstrual cycle questionnaire. Data analysis was performed using the chi-square test. The results of the study indicate a significant association between academic stress levels and the menstrual cycle ($p = 0.049$) as well as between junk food consumption habits and the menstrual cycle ($p = 0.001$). Female students with higher academic stress levels and more frequent junk food consumption habits tend to experience irregular menstrual cycles. These findings suggest that psychological factors and dietary patterns play a role in female students' reproductive health. Therefore, educational institutions need to develop stress management and nutrition education programs as preventive measures to support students' reproductive health.

Keywords:

stres, junk food, menstrual cycle, female college students

Info Artikel

Tanggal dikirim:

Tanggal direvisi:

Tanggal diterima:

DOI

Artikel:10.58794/jubidav2i2.614

ABSTRAK

Kesehatan reproduksi merupakan aspek penting dalam kehidupan mahasiswa, yang salah satunya dapat dinilai melalui keteraturan siklus menstruasi. Tingginya tuntutan akademik serta kebiasaan konsumsi makanan cepat saji (*junk food*) diduga menjadi faktor yang berkontribusi terhadap gangguan siklus menstruasi. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan stres akademik dan kebiasaan konsumsi *junk food* dengan siklus menstruasi pada mahasiswa Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang. Penelitian ini menggunakan desain korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel penelitian berjumlah 81 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik *proportional random sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner *Perceived Sources of Academic Stress* (PAS), *Junk Food Intake Measure* (JFIM), dan kuesioner siklus menstruasi. Analisis data menggunakan uji *chi-square*. Hasil penelitian

Author: ¹⁾ Sabila, Fitria Nur, ²⁾ Milwati Susi, ³⁾ Astutik Heny ⁴⁾ Kostania Gita Publish: 31 Agustus 2026

Vol. 5, No.2, Tahun 2026



menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres akademik dengan siklus menstruasi ($p = 0,049$) serta antara kebiasaan konsumsi *junk food* dengan siklus menstruasi ($p = 0,001$). Mahasiswa dengan tingkat stres akademik yang lebih tinggi dan kebiasaan konsumsi *junk food* yang lebih sering cenderung mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi. Temuan ini menunjukkan bahwa faktor psikologis dan pola makan berperan dalam kesehatan reproduksi mahasiswa. Oleh karena itu, institusi pendidikan perlu mengembangkan program manajemen stres dan edukasi gizi sebagai upaya promotif untuk mendukung kesehatan reproduksi mahasiswa.

PENDAHULUAN

Siklus menstruasi merupakan salah satu indikator penting kesehatan reproduksi perempuan. Siklus menstruasi yang normal menunjukkan fungsi hormonal reproduksi yang baik, sedangkan ketidakteraturan siklus menstruasi dapat menjadi tanda adanya gangguan pada sistem reproduksi maupun faktor lain yang memengaruhi keseimbangan hormon. Gangguan siklus menstruasi seperti oligomenorea, polimenorea, amenorea, dan menometroragia masih banyak ditemukan pada remaja dan dewasa muda, termasuk mahasiswa. Kondisi tersebut dapat berdampak pada kualitas hidup, kesehatan reproduksi, serta meningkatkan risiko gangguan reproduksi di masa mendatang. Data Survei Kesehatan Indonesia menunjukkan bahwa gangguan menstruasi masih menjadi salah satu masalah kesehatan reproduksi yang sering ditemukan pada perempuan usia remaja dan dewasa muda [1]

Mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami gangguan siklus menstruasi karena menghadapi berbagai tuntutan akademik selama proses pendidikan. Salah satu faktor yang diduga berhubungan dengan ketidakteraturan siklus menstruasi adalah stres akademik. Mahasiswa bidang kesehatan umumnya memiliki beban akademik yang tinggi berupa perkuliahan, tugas, ujian, praktik laboratorium, praktik klinik, serta penyusunan tugas akhir [2]. Tingginya tuntutan tersebut dapat meningkatkan risiko terjadinya stres akademik [2]. Stres yang berlangsung terus-menerus dapat memengaruhi fungsi hipotalamus sehingga mengganggu sekresi hormon reproduksi, yang pada akhirnya dapat menyebabkan ketidakteraturan siklus menstruasi [3]. Beberapa penelitian juga melaporkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres akademik dan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswa [4].

Selain faktor psikologis, pola makan juga berperan dalam menjaga kesehatan reproduksi. Salah satu pola makan yang banyak ditemukan pada mahasiswa adalah konsumsi *junk food*. Makanan jenis ini umumnya tinggi kalori, gula, lemak, dan natrium, tetapi rendah serat, vitamin, serta mineral yang diperlukan tubuh ([5]). Konsumsi *junk food* yang berlebihan dapat memengaruhi metabolisme tubuh, meningkatkan risiko obesitas, serta mengganggu keseimbangan hormon reproduksi yang berperan dalam pengaturan siklus menstruasi [6]. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan konsumsi *junk food* berhubungan dengan ketidakteraturan siklus menstruasi pada remaja dan mahasiswa [7].



Penelitian mengenai hubungan stres akademik maupun konsumsi *junk food* dengan siklus menstruasi telah banyak dilakukan. Namun, sebyudaagian besar penelitian hanya meneliti masing-masing faktor secara terpisah. Kebaruan penelitian ini terletak pada pengkajian dua faktor risiko, yaitu stres akademik dan kebiasaan konsumsi *junk food*, secara bersamaan terhadap siklus menstruasi pada mahasiswi Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang. Kelompok responden ini memiliki karakteristik khusus berupa beban akademik yang tinggi disertai kegiatan praktik klinik, sehingga berpotensi mengalami stres akademik dan perubahan pola makan yang dapat memengaruhi kesehatan reproduksi.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada mahasiswi Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang, ditemukan adanya kecenderungan tingkat stres akademik yang tinggi disertai kebiasaan mengonsumsi *junk food*. Kondisi tersebut diduga berkontribusi terhadap terjadinya ketidakteraturan siklus menstruasi. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis hubungan stres akademik dan kebiasaan konsumsi *junk food* dengan siklus menstruasi pada mahasiswi Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar dalam pengembangan program promosi kesehatan reproduksi, manajemen stres, dan edukasi gizi bagi mahasiswa di lingkungan pendidikan tinggi.

TINJAUAN PUSTAKA

Siklus menstruasi merupakan proses fisiologis yang dikendalikan oleh interaksi kompleks antara hipotalamus, hipofisis, dan ovarium melalui regulasi hormon reproduksi, terutama *Follicle Stimulating Hormone* (FSH), *Luteinizing Hormone* (LH), estrogen, dan progesteron. Keseimbangan hormon tersebut diperlukan untuk mempertahankan keteraturan siklus menstruasi. Gangguan pada salah satu komponen sistem hormonal dapat menyebabkan perubahan panjang siklus menstruasi, termasuk oligomenore, polimenore, maupun amenore [8]

Salah satu faktor yang dapat memengaruhi keseimbangan hormonal adalah stres akademik. Mahasiswa, khususnya pada bidang kesehatan, menghadapi berbagai tuntutan akademik seperti tugas, ujian, praktik laboratorium, praktik klinik, dan penyusunan tugas akhir yang berpotensi menimbulkan stres. Secara fisiologis, stres mengaktifkan *Hypothalamic-Pituitary-Adrenal Axis* (HPA Axis) yang meningkatkan sekresi hormon kortisol. Peningkatan kadar kortisol secara berkelanjutan dapat menghambat pelepasan *Gonadotropin Releasing Hormone* (GnRH) dari hipotalamus sehingga menurunkan sekresi FSH dan LH yang berperan dalam proses ovulasi. Akibatnya, siklus menstruasi dapat menjadi tidak teratur [9]

Beberapa penelitian menunjukkan adanya hubungan antara stres akademik dan siklus menstruasi. Martini [10] menemukan bahwa mahasiswi dengan tingkat stres akademik tinggi memiliki risiko lebih besar mengalami gangguan siklus menstruasi dibandingkan mahasiswi dengan tingkat stres rendah. Temuan serupa dilaporkan oleh Hartini [9], Wihandi [3] Meskipun demikian, sebagian penelitian menunjukkan kekuatan hubungan yang berbeda-beda. Perbedaan



tersebut diduga dipengaruhi oleh karakteristik responden, tingkat stres yang dialami, metode pengukuran stres, serta faktor lain yang tidak dikendalikan seperti status gizi, aktivitas fisik, dan kualitas tidur. Hal ini menunjukkan bahwa gangguan siklus menstruasi tidak hanya dipengaruhi oleh faktor psikologis, tetapi juga melibatkan berbagai faktor lain yang saling berinteraksi [11].

Selain stres akademik, kebiasaan konsumsi *junk food* menjadi salah satu faktor gaya hidup yang banyak ditemukan pada mahasiswa. Jenis *junk food* yang umum dikonsumsi mahasiswa meliputi kentang goreng, ayam goreng cepat saji, mi instan, burger, pizza, camilan tinggi garam, minuman berpemanis, es krim, cokelat, dan berbagai makanan ringan kemasan. Makanan tersebut umumnya mengandung lemak jenuh, gula sederhana, natrium, dan bahan tambahan pangan dalam jumlah tinggi, tetapi rendah serat, vitamin, dan mineral yang dibutuhkan tubuh [5]

Konsumsi *junk food* yang berlebihan dapat menyebabkan peningkatan berat badan, resistensi insulin, serta gangguan metabolisme yang berpengaruh terhadap fungsi hormonal reproduksi. Kondisi resistensi insulin dapat meningkatkan produksi androgen dan mengganggu keseimbangan estrogen serta progesteron sehingga berdampak pada keteraturan siklus menstruasi [12]. Selain itu, pola makan tinggi lemak dan gula dapat meningkatkan proses inflamasi serta memengaruhi fungsi ovarium yang berperan dalam proses ovulasi [13]. Beberapa penelitian telah melaporkan adanya hubungan antara konsumsi *junk food* dan gangguan siklus menstruasi. Manurung [14] menemukan bahwa mahasiswi dengan frekuensi konsumsi *junk food* yang lebih tinggi cenderung mengalami ketidakteraturan menstruasi. Hasil serupa dilaporkan oleh Suryaalamshah [7]. Namun demikian, terdapat variasi hasil antarpengelitian yang kemungkinan dipengaruhi oleh perbedaan pola konsumsi, karakteristik responden, serta faktor perancu lainnya seperti aktivitas fisik dan status gizi.

Stres akademik dan konsumsi *junk food* memiliki keterkaitan yang erat. Individu yang mengalami stres cenderung meningkatkan konsumsi makanan tinggi lemak dan gula sebagai bentuk respons emosional (*emotional eating*) [16]. Kondisi ini menyebabkan stres tidak hanya berdampak secara langsung terhadap sistem hormonal reproduksi melalui peningkatan kortisol, tetapi juga berdampak tidak langsung melalui perubahan pola makan yang kurang sehat. Kombinasi kedua faktor tersebut dapat memperbesar risiko terjadinya gangguan siklus menstruasi dibandingkan jika hanya dipengaruhi oleh satu faktor saja [17]

Meskipun hubungan antara stres akademik maupun konsumsi *junk food* dengan siklus menstruasi telah banyak diteliti, sebagian besar penelitian masih mengkaji kedua variabel tersebut secara terpisah. Penelitian ini memiliki keunikan karena menganalisis kedua faktor secara simultan pada mahasiswi Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang yang memiliki karakteristik beban akademik dan praktik klinik yang tinggi. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan siklus menstruasi pada mahasiswi.



METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain analitik observasional dan pendekatan cross-sectional untuk menganalisis hubungan stres akademik dan kebiasaan konsumsi junk food dengan siklus menstruasi pada mahasiswi Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang. Penelitian dilaksanakan pada Januari–Juli 2025. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswi Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang tahun akademik 2024–2025 sebanyak 422 mahasiswi. Besar sampel dihitung menggunakan rumus Slovin dan diperoleh sebanyak 81 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan proportional random sampling, sehingga setiap tingkat pendidikan memperoleh jumlah sampel yang proporsional sesuai jumlah populasinya dan setiap responden memiliki kesempatan yang sama untuk terpilih menjadi sampel penelitian.

Kriteria inklusi meliputi mahasiswi yang tidak memiliki riwayat gangguan reproduksi, hadir saat penelitian berlangsung, dan bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi meliputi mahasiswi yang sedang menjalani program diet serta mengonsumsi obat atau terapi yang dapat memengaruhi siklus menstruasi. Karakteristik responden yang dikaji meliputi usia, tingkat pendidikan, tingkat stres akademik, kebiasaan konsumsi junk food, dan siklus menstruasi. Data yang digunakan merupakan data primer yang diperoleh melalui pengisian kuesioner secara daring menggunakan Google Form. Tingkat stres akademik diukur menggunakan kuesioner Perceived Sources of Academic Stress (PAS) yang terdiri dari 18 pernyataan dengan nilai validitas Content Validity Index (CVI) sebesar 1 dan reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,805. Kebiasaan konsumsi junk food diukur menggunakan kuesioner Junk Food Intake Measure (JFIM) dengan nilai validitas 0,72 dan reliabilitas 0,92. Siklus menstruasi diukur menggunakan kuesioner siklus menstruasi yang telah memiliki nilai validitas dan reliabilitas sebesar 1.

Pengumpulan data dilakukan setelah responden menyatakan persetujuan melalui informed consent. Data yang terkumpul selanjutnya melalui proses editing, coding, scoring, dan tabulating. Analisis data dilakukan secara univariat untuk menggambarkan distribusi karakteristik responden dan variabel penelitian, serta analisis bivariat menggunakan uji Chi-Square untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dan konsumsi junk food dengan siklus menstruasi. Apabila syarat uji Chi-Square tidak terpenuhi, digunakan uji alternatif Monte Carlo dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$.

Penelitian ini telah mengajukan proposal untuk dilakukan uji etik kepada Komisi Etik Poltekkes Kemenkes Malang dengan Nomor Protokol 0058223573111122025060300007 dan telah dinyatakan layak etik oleh Komisi Etik Poltekkes Kemenkes Malang. Penelitian ini telah memperhatikan prinsip etika penelitian yang meliputi respect for persons, kerahasiaan data responden, anonimitas, serta persetujuan menjadi responden melalui informed consent. Karena menggunakan desain cross-sectional, hasil penelitian hanya dapat menjelaskan hubungan antarvariabel pada satu waktu pengamatan dan tidak dapat digunakan untuk menyimpulkan hubungan sebab-akibat secara langsung.



HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah dilakukan penelitian mengenai Hubungan Stres Akademik dan Kebiasaan Konsumsi *Junk food* dengan Siklus Menstruasi pada mahasiswa, maka diperoleh hasil sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswi Sarjana Terapan Keperawatan

Tingkat Stres	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Sangat rendah	9	11,1
Rendah	10	12,3
Sedang	34	42,0
Tinggi	24	29,6
Sangat Tinggi	4	04,8
Total	81	100

Sumber : Hasil Penelitian Primer, 2025

Berdasarkan Tabel 1, diketahui bahwa hampir setengah dari responden (42%) memiliki tingkat stres akademik dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 34 responden.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kebiasaan Konsumsi *Junk food* pada Mahasiswi Sarjana Terapan Keperawatan

Kebiasaan konsumsi	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Rendah	7	8,6
Sedang	30	37,0
Tinggi	44	54,3
Total	81	100

Sumber : Hasil Penelitian Primer, 2025

Berdasarkan Tabel 2, diketahui bahwa sebagian besar responden (54,3%) berada dalam kategori kebiasaan konsumsi *junk food* tinggi, yaitu sebanyak 44 orang.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Siklus Menstruasi

Siklus	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Normal	60	74,1
Tidak Normal	21	25,9
Total	81	100

Sumber : Hasil Penelitian Primer, 2025



Berdasarkan Tabel 3, diketahui bahwa sebagian besar responden (74,1%) memiliki siklus menstruasi normal, yaitu sebanyak 60 orang.

Tabel 4. Distribusi Hubungan Stres Akademik dengan Siklus Menstruasi

Tingkat Stres Akademik	Siklus Menstruasi						p-value
	Normal		Tidak Normal		Total		
	n	%	n	%	n	%	
Sangat Rendah	8	88,9	1	11,1	9	100	0.049
Rendah	9	90	1	10,0	10	100	
Sedang	27	79,4	7	20,6	34	100	
Tinggi	15	62,5	9	37,5	24	100	
Sangat Tinggi	1	33,3	3	66,7	4	100	
Total	60	74,1	21	25,9	81	100	

Sumber : Hasil Penelitian Primer, 2025

Berdasarkan Tabel 4, diketahui bahwa mahasiswi dengan tingkat stres tinggi merupakan kelompok yang paling banyak mengalami gangguan pada siklus menstruasi. Dari 24 mahasiswi dalam kategori ini, hampir separuhnya (37,5%) mengalami siklus menstruasi tidak normal sebanyak 9 orang, sedangkan sebagian besar (62,5%) memiliki siklus menstruasi normal sejumlah 15 orang.

Dan dari hasil nilai *p-value* pada uji *Pearson Chi-Square* didapatkan nilai sebesar 0,049 ($< 0,05$) yang menandakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres akademik dan keteraturan siklus menstruasi pada mahasiswi keperawatan.

Tabel 5. Distribusi Hubungan Kebiasaan Konsumsi *Junk food* dengan Siklus Menstruasi

Kebiasaan Konsumsi Junk food	Siklus Menstruasi				Total		<i>p</i> - value
	Normal		Tidak Normal				
	n	%	n	%	n	%	
Rendah	7	100	0	0	7	100	0.001
Sedang	28	93,3	2	6,7	30	100	
Tinggi	25	56,8	19	43,2	44	100	
Total	60	75	21	25	81	100	

Sumber : Hasil Penelitian Primer, 2025

Berdasarkan Tabel 5, menunjukkan bahwa mahasiswi dengan kebiasaan konsumsi *junk food* yang tinggi cenderung lebih banyak mengalami gangguan pada siklus menstruasi. Dari 44



responden dalam kategori konsumsi tinggi, hampir separuhnya (43,2%) mengalami siklus menstruasi tidak normal, sementara 25 orang (56,8%) memiliki siklus menstruasi yang normal.

Dan dari hasil nilai *p-value* pada uji *Pearson Chi-Square* didapatkan nilai sebesar 0,001 ($< 0,05$) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat konsumsi *junk food* dengan keteraturan siklus menstruasi pada mahasiswi keperawatan.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 81 responden, sebanyak 60 mahasiswi (74,1%) memiliki siklus menstruasi normal dan 21 mahasiswi (25,9%) mengalami siklus menstruasi tidak normal. Sebagian besar responden berada pada kategori stres akademik sedang sebanyak 34 orang (42,0%) dan memiliki kebiasaan konsumsi *junk food* tinggi sebanyak 44 orang (54,3%). Analisis statistik menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan siklus menstruasi ($p = 0,049$) serta hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi *junk food* dengan siklus menstruasi ($p = 0,001$). Analisis hubungan antara stres akademik dengan siklus menstruasi menunjukkan adanya kecenderungan peningkatan proporsi gangguan siklus menstruasi seiring meningkatnya tingkat stres yang dialami mahasiswi. Pada kelompok stres sangat rendah, hanya sebagian kecil responden yang mengalami siklus menstruasi tidak normal, sedangkan pada kelompok stres tinggi dan sangat tinggi proporsi gangguan menstruasi cenderung meningkat. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres akademik, semakin besar kemungkinan terjadinya ketidakteraturan siklus menstruasi.

Secara fisiologis, kondisi tersebut dapat dijelaskan melalui aktivasi sumbu hipotalamus–pituitari–adrenal (*Hypothalamic-Pituitary-Adrenal Axis*). Saat individu mengalami stres, tubuh meningkatkan produksi hormon kortisol. Peningkatan kadar kortisol yang berlangsung terus-menerus dapat menghambat pelepasan *Gonadotropin Releasing Hormone* (GnRH) di hipotalamus sehingga menurunkan produksi hormon FSH dan LH yang berperan dalam proses ovulasi [18]. Gangguan proses ovulasi tersebut dapat menyebabkan siklus menstruasi menjadi lebih panjang, lebih pendek, atau tidak teratur. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Hartini [9], Martini [10] dan Wihandi [3] yang menyatakan bahwa tingkat stres yang lebih tinggi berhubungan dengan meningkatnya risiko gangguan siklus menstruasi pada mahasiswi.

Meskipun demikian, penelitian ini menemukan bahwa tidak seluruh mahasiswi dengan tingkat stres tinggi mengalami gangguan siklus menstruasi. Sebagian responden tetap memiliki siklus menstruasi normal meskipun berada pada kategori stres tinggi. Kondisi ini menunjukkan bahwa respons fisiologis terhadap stres dapat berbeda pada setiap individu. Kemampuan adaptasi yang baik, dukungan sosial yang memadai, manajemen stres yang efektif, serta kondisi kesehatan



yang baik dapat membantu tubuh mempertahankan keseimbangan hormonal sehingga siklus menstruasi tetap normal meskipun individu menghadapi tekanan akademik yang tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa stres bukan satu-satunya faktor yang menentukan keteraturan menstruasi.

Selain stres akademik, penelitian ini juga menunjukkan adanya hubungan antara kebiasaan konsumsi *junk food* dengan siklus menstruasi. Semakin tinggi frekuensi konsumsi *junk food*, semakin besar proporsi responden yang mengalami siklus menstruasi tidak normal. Pada kelompok konsumsi *junk food* rendah, hampir seluruh responden memiliki siklus menstruasi normal, sedangkan pada kelompok konsumsi tinggi ditemukan proporsi gangguan menstruasi yang lebih besar. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p = 0,001$ yang mengindikasikan adanya hubungan yang bermakna antara kebiasaan konsumsi *junk food* dan siklus menstruasi.

Mahasiswa umumnya mengonsumsi *junk food* seperti makanan cepat saji, kentang goreng, camilan tinggi garam, makanan manis, minuman berpemanis, serta makanan yang mengandung lemak jenuh tinggi. Jenis makanan tersebut memiliki kandungan energi tinggi namun rendah serat dan mikronutrien penting. Konsumsi *junk food* yang berlebihan dapat menyebabkan gangguan metabolisme, peningkatan berat badan, resistensi insulin, serta perubahan keseimbangan hormon reproduksi yang berpengaruh terhadap proses ovulasi dan siklus menstruasi. Temuan penelitian ini mendukung penelitian Manurung [14], Suryaalamshah [7] dan Singh [6] yang menyatakan bahwa konsumsi *junk food* berhubungan dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja dan wanita usia muda.

Namun demikian, penelitian ini juga menemukan bahwa beberapa responden yang memiliki kebiasaan konsumsi *junk food* tinggi tetap mengalami siklus menstruasi normal. Hal ini menunjukkan bahwa pengaruh *junk food* terhadap siklus menstruasi tidak berdiri sendiri, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor lain seperti status gizi, aktivitas fisik, kualitas tidur, kondisi hormonal, dan kemampuan metabolisme masing-masing individu. Sebaliknya, terdapat pula responden dengan konsumsi *junk food* rendah yang mengalami gangguan menstruasi, yang kemungkinan dipengaruhi oleh faktor lain di luar variabel penelitian [19].

Gangguan siklus menstruasi merupakan kondisi yang bersifat multifaktorial [20]. Selain stres akademik dan konsumsi *junk food*, faktor lain seperti indeks massa tubuh, aktivitas fisik, kualitas tidur, riwayat penyakit reproduksi, penggunaan obat-obatan tertentu, serta faktor genetik juga dapat memengaruhi keteraturan menstruasi. Mahasiswa yang mengalami stres tinggi sering kali memiliki kualitas tidur yang buruk dan pola makan yang kurang sehat sehingga faktor-faktor tersebut dapat saling berinteraksi dalam memengaruhi siklus menstruasi. Oleh karena itu, hubungan yang ditemukan dalam penelitian ini perlu dipahami sebagai bagian dari proses yang kompleks dan tidak hanya dipengaruhi oleh satu faktor tunggal.



Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Desain *cross-sectional* yang digunakan hanya mampu menggambarkan hubungan antarvariabel pada satu waktu pengamatan sehingga tidak dapat menjelaskan hubungan sebab akibat secara langsung. Selain itu, data diperoleh melalui pengisian kuesioner sehingga masih memungkinkan terjadinya *recall bias* dan *response bias*. Penelitian ini juga belum mengendalikan beberapa faktor perancu seperti indeks massa tubuh, aktivitas fisik, kualitas tidur, dan riwayat penyakit reproduksi yang berpotensi memengaruhi siklus menstruasi. Selain itu, penelitian belum menyajikan ukuran kekuatan hubungan seperti *odds ratio* atau koefisien kontingensi sehingga besarnya pengaruh masing-masing variabel belum dapat diketahui secara pasti.

Hasil penelitian ini memiliki implikasi praktis yang penting bagi institusi pendidikan dan tenaga kesehatan. Kampus dapat mengembangkan program promosi kesehatan reproduksi melalui edukasi mengenai manajemen stres, penyediaan layanan konseling psikologis, serta penyuluhan mengenai pola makan sehat dan gizi seimbang bagi mahasiswa. Bidan dan tenaga kesehatan juga dapat berperan aktif dalam melakukan skrining dini gangguan kesehatan reproduksi serta memberikan edukasi mengenai pentingnya menjaga keseimbangan antara aktivitas akademik, pola makan, istirahat, dan kesehatan mental. Upaya promotif dan preventif tersebut diharapkan dapat membantu mahasiswi mempertahankan kesehatan reproduksi serta mencegah terjadinya gangguan siklus menstruasi di masa mendatang.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa stres akademik dan kebiasaan konsumsi *junk food* berhubungan dengan siklus menstruasi pada mahasiswi Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang. Namun, keteraturan siklus menstruasi juga dipengaruhi oleh berbagai faktor lain sehingga diperlukan pendekatan yang lebih komprehensif dalam menjaga kesehatan reproduksi mahasiswa.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dan kebiasaan konsumsi *junk food* dengan siklus menstruasi pada mahasiswi Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang. Mahasiswi dengan tingkat stres akademik yang lebih tinggi serta kebiasaan konsumsi *junk food* yang lebih sering cenderung mengalami gangguan siklus menstruasi dibandingkan responden lainnya. Temuan ini menunjukkan bahwa faktor psikologis dan pola makan memiliki peran penting dalam kesehatan reproduksi mahasiswi. Oleh karena itu, diperlukan upaya promotif dan preventif melalui edukasi manajemen stres, penerapan pola makan sehat, serta peningkatan kesadaran terhadap kesehatan reproduksi di lingkungan perguruan tinggi. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan faktor lain seperti

Author:¹⁾ Sabila, Fitria Nur, ²⁾ Milwati Susi, ³⁾ Astutik Heny ⁴⁾ Kostania Gita Publish: 31 Agustus 2026

Vol. 5, No.2, Tahun 2026



aktivitas fisik, kualitas tidur, indeks massa tubuh, dan riwayat penyakit reproduksi, serta menggunakan desain longitudinal untuk memperoleh gambaran hubungan yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] H. syafira, dr.trihono, “Survei Kesehatan Indonesia 2023 (SKI),” *Kemenkes*, p. 235, 2023.
- [2] M. P. Yuda and M. M. , Indah Mawarti, “Description Of Students’ Academic Stress Levels In Completing Their Final Thesis Assignments At The Faculty Of Medicine And Health Sciences Universitas Jambi,” *Math. Gaz.*, vol. 55, no. 393, pp. 298–305, 1971, doi: 10.2307/3615019.
- [3] T. Y. I. Fadira Rinella Wihandi^{1*}, Cut Sidrah Nadira², “Manusia Dan Kesehatan The Relationship between Academic Stress Levels and Menstrual Cycle in Students of Medical Education , Faculty of Medicine,” vol. 6, no. April, pp. 439–446, 2023.
- [4] N. Sari, A. K. Wardani, and A. R. Wahid, “Hubungan Tingkat Stres Akademik Dengan Siklus Mesntruasi Pada Mahasiswi Program Studi D3 Farmasi Tingkat 1 (Satu) Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah,” vol. 5, no. 1, 2020.
- [5] Nadya Videlia Wijaya¹, Dahliah, and E. Pancawati, “Dampak Kebiasaan Mengonsumsi Junk Food Terhadap Berat Badan,” *Concept Commun.*, vol. null, no. 23, pp. 301–316, 2019, doi: 10.15797/concom.2019..23.009.
- [6] A. S. S *et al.*, “Since January 2020 Elsevier has created a COVID-19 resource centre with free information in English and Mandarin on the novel coronavirus COVID- 19 . The COVID-19 resource centre is hosted on Elsevier Connect , the company ’ s public news and information ,” no. January, 2021.
- [7] I. I. Suryaalamshah, T. Astika, and E. Permatasari, “Siklus Menstruasi Berdasarkan Kebiasaan Makan Junk Food dan Status Gizi Mahasiswi Selama Pandemi Covid-19”.
- [8] F. S. Jenia Paula Sequeira¹, Bima Suryantara², “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri,” vol. 2, pp. 306–312, 2024.
- [9] F. F. Hartini, Triyana Harlia Putri, “Hubungan Antara Stres Dengan Pola Siklus Menstruasi Pada The Relationship Between Stress And Menstrual Cycle Pattern In Undergraduate Students Of Nursing Study,” vol. 11, no. 4, pp. 817–826, 2023.
- [10] T. C. Sri Martini, Prahardian Putri², “Hubungan Tingkat Stres Akademik Dengan Siklus Menstruasi Pada Masa Pandemi Covid- 19 Di Sma Muhammadiyah 2 Palembang Sri Politeknik Kesehatan KemenKes Palembang , Sumatera Selatan , Indonesia,” vol. 1, pp. 17–23, 2021.
- [11] S. R. Alghani, R. Dewi, P. Sari, L. Septiani, W. Trijayanthi, and Winda Trijayanthi, “Gangguan Siklus Menstruasi,” *J. Medula*, vol. 14, p. 587, 2024.
- [12] K. Hussein and M. Karami, “Association between insulin resistance and abnormal menstrual cycle in Saudi females with polycystic ovary syndrome,” *Saudi Pharm. J.*, vol.



- 31, no. 6, pp. 1104–1108, 2023, doi: 10.1016/j.jsps.2023.03.021.
- [13] P. Oboza, N. Ogarek, W. Mariusz, T. Ben Rhaïem, M. Olszanecka-glinianowicz, and P. Kocelak, “Composition , Dietary Patterns and Eating Behaviors,” *Nutrients*, vol. 16, no. 1911, pp. 1–23, 2024.
- [14] A. R. Gresya Elizabet Manurung, Abdillah Iskandar, “Hubungan Frekuensi Konsumsi dan Jenis Junk Food dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman Relationship Jurnal Sains dan Kesehatan,” *J. Sains dan Kesehat.*, vol. 4, no. 1, pp. 242–247, 2022.
- [15] F. ARYANI and EDUKASI, *STRES BELAJAR*.
- [16] E. P. Andini, D. H. Rochmawati, and W. Susanto, “The Correlation Between Stress Level and Insomnia Incidence in Unissula FIK Student Towards The Final Examination of Semester,” *J. Ilm. Sultan Agung*, vol. 2, no. 1, pp. 272–282, 2023, [Online]. Available: <https://jurnal.unissula.ac.id/index.php/JIMU/article/view/31273>
- [17] B. Rahma, “Vol. 2, No. 4, April 2021,” vol. 2, no. 4, 2021.
- [18] H. U. Yu *et al.*, “Impact of psychological stress on ovarian function: Insights, mechanisms and intervention strategies (Review),” *Int. J. Mol. Med.*, vol. 55, no. 2, pp. 1–29, 2025, doi: 10.3892/ijmm.2024.5475.
- [19] Redayanti Redayanti, Sri Muharni, and Rachmawaty M.Noer, “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Reproduksi Pada Remaja SMP Di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Unggat Kota Tanjungpinang Kepulauan Riau,” *J. Clin. Pharm. Pharm. Sci.*, vol. 2, no. 2, pp. 112–122, 2023, doi: 10.61740/jcp2s.v2i2.47.
- [20] M. F. Wei *et al.*, “Characteristics of menstrual cycle disorder and saliva metabolomics of young women in a high-temperature environment,” *Front. Physiol.*, vol. 13, no. January, pp. 1–18, 2023, doi: 10.3389/fphys.2022.994990.