

Hubungan Konsumsi *Fast Food* Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Di SMA Negeri 1

Nurlela Hi Baco¹, Sun Kalsum Windah Alitu², Kristine Dareda³

^{1,2,3} Universitas Muhammadiyah Manado

Email: nurlela1709@gmail.com¹, sunkalsum73@gmail.com²

Abstrak

Konsumsi *fast food* remaja mengalami peningkatan seiring dengan perubahan gaya hidup yang cenderung memilih makanan praktis. Kebiasaan konsumsi yang berlebihan dapat berdampak pada kesehatan, termasuk pada sistem reproduksi perempuan seperti ketidakaturan siklus menstruasi. Pola makan yang tinggi lemak, gula, dan natrium dapat mempengaruhi keseimbangan hormon reproduksi, khususnya estrogen dan progesteron yang berperan dalam mengatur siklus menstruasi. Tujuan penelitian ini mengetahui apakah terdapat hubungan antara konsumsi *fast food* dengan siklus menstruasi pada remaja Di Sma Negeri 1 Manado. Penelitian ini kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. jumlah sampel sebanyak 64 responden yang di pilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data penelitian ini dikumpulkan menggunakan Kuesioner *Food Frequency Questionnaire (FFQ)* dan kuesioner siklus menstruasi. Analisis data dilakukan secara univariat untuk mendeskripsikan karakteristik dan bivariat menggunakan uji *Chi-Square* untuk melihat hubungan antara variabel. Hasil penelitian didapatkan sebagian besar responden memiliki konsumsi *fast food* sering (52,8%) namun sebagian besar responden memiliki siklus menstruasi normal (54,7%). berdasarkan hasil uji *Chi-Square* didapatkan hasil *p-value* 0,000 yang berarti *p-Value* ($< 0,05$) yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara konsumsi *fast food* dengan siklus menstruasi pada remaja di SMA Negeri 1 Manado. Maka dari itu disarankan kepada remaja untuk lebih memperhatikan pola makan yang sehat dan seimbang untuk menjaga kesehatan reproduksi serta keteraturan siklus menstruasi.

Kata kunci: *Fast food, Remaja, Siklus Menstruasi*

Abstract

Adolescents' fast food consumption has increased in line with lifestyle changes favoring practical, accessible, and flavorful meals. Excessive consumption may negatively affect health, including female reproductive function, such as menstrual cycle irregularities. Diets high in fat, sugar, and sodium can disrupt hormonal balance, particularly estrogen and progesterone, which regulate the menstrual cycle. The objective of this research was to examine the relationship between fast food consumption and menstrual cycle patterns among adolescents at SMA Negeri 1 Manado. Purpose. This study employed a quantitative cross-sectional design. a sample of 64 respondents selected using purposive sampling. Data were collected using the Food Frequency Questionnaire (FFQ) and a menstrual cycle questionnaire. Analysis was conducted using univariate methods to describe characteristics and bivariate analysis with the Chi-Square test to assess relationships between variables. Methods. The findings revealed that most respondents frequently consumed fast food (52.8%), while the majority reported normal menstrual cycles (54.7%). Chi-Square analysis produced a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant relationship between fast food consumption and menstrual cycle patterns among adolescents Result. The study concludes that fast food consumption is significantly associated with menstrual cycle regularity among adolescents at SMA Negeri 1 Manado. It is recommended that adolescents adopt healthier and more balanced dietary patterns to maintain reproductive health and menstrual cycle regularity.

Keywords: Fast food, Adolescents, Menstrual Cycle.

1. PENDAHULUAN

Periode remaja merupakan fase penting tahap perkembangan yang ditandai dengan kematangan fungsi reproduksi, kesehatan reproduksi remaja juga aspek penting dalam kesehatan perempuan yang memerlukan perhatian khusus sepanjang rentang kehidupan, karena mengalami perubahan baik secara fisik, psikologis, maupun sosial. kematangan reproduksi

serta menunjukkan keseimbangan fungsi hormon. Siklus menstruasi umumnya berlangsung setiap 21–35 hari. Ketidakteraturan menstruasi dapat menjadi sinyal awal adanya gangguan hormonal atau dipicu oleh gaya hidup termasuk stres, kualitas tidur, aktivitas fisik, dan pola makan yang kurang sehat [1].

Seiring perkembangan zaman dan modernisasi, pola hidup remaja mengalami perubahan yang signifikan, terutama dalam kebiasaan konsumsi makanan cepat saji (fast food) yang dianggap praktis, mudah diperoleh, dan memiliki cita rasa menarik. Namun, fast food umumnya mengandung lemak jenuh, gula, garam, dan kolesterol tinggi serta rendah serat dan vitamin sehingga berpotensi memengaruhi keseimbangan hormon reproduksi [2].

Menurut World Health Organization 2023 [3], sekitar 70% remaja di berbagai negara mengonsumsi fast food sedikitnya dua kali dalam sepekan dan 20% remaja perempuan mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi yang berkaitan dengan pola makan tinggi lemak dan gula. Di Indonesia, Riset Kesehatan Dasar tahun 2024 [4] menunjukkan bahwa 52,3% remaja usia 15–20 tahun memiliki frekuensi konsumsi fast food lebih dari satu kali per minggu, sedangkan 36,7% remaja putri mengalami siklus menstruasi tidak teratur. Di Kota Manado, data tahun 2023 menunjukkan 62% siswa SMA mengonsumsi fast food minimal dua kali per minggu dan 18% di antaranya mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi. Kondisi ini menunjukkan bahwa peningkatan konsumsi fast food pada remaja dapat berdampak pada kesehatan reproduksi, khususnya keteraturan siklus menstruasi.

Secara fisiologis, pola makan tinggi lemak dan gula dapat mengganggu regulasi hormon estrogen dan progesteron yang berperan dalam mengatur siklus menstruasi. Asupan kalori berlebih meningkatkan kadar lemak tubuh dan estrogen bebas dalam darah sehingga mengganggu proses ovulasi. Kondisi ini dapat memicu siklus haid tidak teratur bahkan meningkatkan risiko sindrom ovarium polikistik (PCOS) [5]. Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan hasil yang berbeda terkait hubungan konsumsi fast food dengan siklus menstruasi. Penelitian Fadillah dan Puspitasari (2023) [6] menemukan tidak adanya hubungan signifikan, sedangkan penelitian Habibah dkk 2024 [7] menunjukkan adanya hubungan antara kebiasaan mengonsumsi fast food dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri. Perbedaan hasil penelitian tersebut menunjukkan masih terdapat kesenjangan penelitian, khususnya pada remaja di wilayah Sulawesi Utara.

Berdasarkan hasil survei awal yang dilakukan pada siswi SMA Negeri 1 Manado, sebagian besar remaja putri mengalami siklus menstruasi tidak teratur dan sering mengonsumsi fast food seperti mie instan, ayam goreng, gorengan, burger, dan kentang goreng. Sebagian besar siswi juga memilih fast food karena rasanya lebih enak dan penyajiannya cepat, serta masih rendahnya pengetahuan mengenai dampak fast food terhadap kesehatan reproduksi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan konsumsi fast food dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Manado serta diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam bidang kesehatan reproduksi remaja dan menjadi sumber informasi mengenai pentingnya pola makan sehat dalam menjaga keteraturan siklus menstruasi.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini kuantitatif dengan desain cross-sectional. Populasi dalam penelitian berjumlah 321 siswi, dengan sampel sebanyak 64 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Variabel independen dalam penelitian yaitu konsumsi fast food, sedangkan variabel dependen yaitu siklus menstruasi. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) instrument dari penelitian [8] untuk mengukur frekuensi konsumsi fast food yang terdiri dari 30 item list *fast food* dengan kategori waktu >1x/hari, 1x1/hari, 3-6x/minggu, 1-2x/minggu, >2x/bulan, tidak pernah, dan skor tiap responden

dijumlahkan lalu dibandingkan dengan nilai median penelitian setelah diurutkan dikategorikan apabila total skor ($\geq$ median) dikatakan sering, sedangkan ($\leq$ median) dikategori jarang dan kuesioner siklus menstruasi untuk mengetahui keteraturan siklus menstruasi yang terdapat 4 pertanyaan. Penelitian dilakukan pada Desember 2025 di SMA Negeri 1 Manado setelah peneliti memperoleh izin penelitian dan persetujuan dari responden. Data yang diperoleh kemudian dilakukan proses pengolahan meliputi editing, coding, entry data, dan tabulasi data sebelum dianalisis lebih lanjut.

Analisis data dilakukan secara univariat untuk menggambarkan karakteristik responden, frekuensi konsumsi fast food, serta gambaran siklus menstruasi remaja putri. Selanjutnya, analisis bivariat menggunakan uji *Chi-Square* dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$ untuk mengetahui hubungan antara konsumsi fast food dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Manado.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1 Distribusi karakteristik responden remaja di SMA Negeri 1 Manado

Keterangan	Jumlah	%
Umur		
14 tahun	0	0
15 tahun	23	35,9
16 tahun	27	42,2
17 tahun	14	21,9
Kelas		
XI 1-5	26	40,6
XI 6-10	14	21,9
XI 11-16	24	37,5
Total	64	100

Berdasarkan tabel 1, Diatas menunjukan bahwa distribusi frekuensi responden berdasarkan umur 15 tahun berjumlah 23 responden (35,9%), responden terbanyak berada di umur 16 tahun berjumlah 27 responden (42,2%), responden dengan umur 17 tahun di dapati 14 responden (21,9%), dan tidak terdapat responden dengan umur 14 tahun. Sedangkan responden terbanyak berasal dari kelas XI 1–5 yaitu 26 responden (40,6%), kelas XI 11–16 sebanyak 24 responden (37,5%) dan XI 6–10 sebanyak 14 responden (21,9%).

Tabel 2. Distribusi frekuensi Konsumsi *fast food* remaja di SMA Negeri 1 Manado

Konsumsi <i>Fast food</i>	Banyak Responden	
	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Jarang	27	42,2
Serang	37	52,8
Total	64	100.0

Berdasarkan tabel 2, Distribusi konsumsi *fast food* menunjukkan bahwa banyak responden termasuk dalam kategori sering mengonsumsi *fast food* yaitu 37 orang (57,8%), sedangkan kategori jarang sebanyak 27 orang (42,2%).

Tabel 3. Distribusi frekuensi Siklus Menstruasi remaja di SMA Negeri 1 Manado

Siklus Menstruasi	Banyak Responden	
	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Normal	35	54,7
Tidak Normal	29	45,3
Total	64	100.0

Berdasarkan Tabel 3, Didapatkan, sebagian besar responden memiliki siklus menstruasi normal yaitu 35 responden (54,7%), sedangkan yang tidak normal sebanyak 29 responden (45,3%).

Tabel 5. Hubungan Konsumsi *Fast food* dengan siklus menstruasi pada remaja di SMA Negeri 1 Manado

Siklus Menstruasi	Total					
	Konsumsi <i>Fast food</i> Normal		Tidak Normal			
	f	%	f	%	f	%
Jarang	26	14,8	1	12,2	27	27,0
Sering	9	20,2	28	16,8	37	37,0
Total	35	35,0	29	29,0	64	100
Odds Ratio = 80.889						
P Value = 0.000						

Berdasarkan tabel 4. Hubungan konsumsi *fast food* dengan siklus menstruasi pada remaja di SMA Negeri 1 Manado, dari 27 responden dengan konsumsi *fast food* jarang, sebagian besar memiliki siklus menstruasi normal yaitu 26 responden (96, %) dan hanya 1 responden (3,7%) yang siklus menstruasinya tidak normal. Sebaliknya pada 37 responden dengan konsumsi *fast food* sering mengalami siklus menstruasi tidak normal yaitu 28 responden (75,7%) dan hanya 9 responden (24,3%) yang normal. Dari hasil uji *Chi-Square*, di dapatkan hasil *P value* yang menunjukan nilai $P = 0.000$ yang berarti ($P \text{ value} < 0.05$), sehingga hasil ini menunjukan bahwa hipotesis H_0 ditolak dan H_a di terima yang dapat diartikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan pada konsumsi *fast food* dengan siklus menstruasi pada remaja Sma Negeri 1 Manado.

Nilai Odds Ratio sebesar 80,889 menunjukkan bahwa siswi yang sering mengonsumsi *fast food* memiliki peluang sekitar 80,889 kali lebih besar mengalami siklus menstruasi tidak normal dibandingkan dengan siswi yang jarang mengonsumsi *fast food*.

Pembahasan

Konsumsi Fast food pada Remaja

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden berada pada kategori sering mengonsumsi fast food. Jenis makanan yang paling sering dikonsumsi yaitu nasi goreng, ayam goreng tepung, mie instan, tempe goreng, mie rebus instan, dan pisang goreng dengan frekuensi lebih dari sekali dalam seminggu. Jenis makanan tersebut menjadi pilihan utama karena mudah diperoleh, harga terjangkau, serta banyak dijual di sekitar lingkungan sekolah maupun rumah. Sebaliknya, makanan seperti pizza, crepes, dan spaghetti lebih jarang dikonsumsi karena umumnya hanya dikonsumsi pada kondisi tertentu seperti saat makan di luar atau perayaan tertentu. Tingginya konsumsi fast food pada remaja menunjukkan bahwa perubahan gaya hidup modern memengaruhi pola makan remaja. Pada fase remaja tengah (middle adolescence), pemilihan makanan sangat dipengaruhi oleh lingkungan sosial, teman sebaya, aksesibilitas makanan, serta gaya hidup praktis.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Harefa (2024) [9] yang menunjukkan bahwa lingkungan sekolah dan kemudahan akses makanan cepat saji berpengaruh terhadap tingginya konsumsi fast food pada remaja. Menurut Tandy & Ismawati (2022) [10], konsumsi makanan tinggi lemak dan karbohidrat sederhana secara rutin dapat memicu gangguan metabolisme karena rendahnya kandungan serat dan mikronutrien yang dibutuhkan remaja dalam masa pertumbuhan. Temuan tersebut menunjukkan bahwa fast food telah menjadi bagian dari pola konsumsi remaja masa kini. Kebiasaan ini tidak hanya dipengaruhi oleh rasa dan kepraktisan, tetapi juga oleh perubahan sosial dan budaya makan remaja. Secara akademik, hasil ini memperlihatkan bahwa perilaku konsumsi remaja menjadi faktor penting yang perlu diperhatikan dalam kajian kesehatan reproduksi, khususnya terkait risiko gangguan hormonal akibat pola makan yang tidak seimbang.

Siklus Menstruasi pada remaja

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki siklus menstruasi normal, sedangkan sebagian lainnya mengalami siklus menstruasi tidak normal. Siklus menstruasi normal berlangsung sekitar 21–35 hari, sedangkan ketidakteraturan menstruasi dapat berupa oligomenorea, polimenorea, maupun amenorea. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun mayoritas remaja memiliki siklus menstruasi yang teratur, masih terdapat responden yang mengalami gangguan keteraturan menstruasi. Menurut peneliti, mayoritas responden yang memiliki siklus menstruasi normal kemungkinan dipengaruhi oleh kondisi fisiologis yang baik, kemampuan mengelola stres, aktivitas fisik yang cukup, serta pola makan yang relatif seimbang. Faktor-faktor tersebut berperan dalam menjaga keseimbangan hormon reproduksi sehingga siklus menstruasi dapat berlangsung secara teratur. Namun demikian, masih ditemukannya responden dengan siklus menstruasi tidak normal menunjukkan bahwa keteraturan menstruasi tidak hanya dipengaruhi oleh satu faktor saja, tetapi juga oleh faktor lain seperti pola makan, status gizi, aktivitas fisik, stres, dan kondisi hormonal.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Yuniati et al. (2024) [11] yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki siklus menstruasi normal. Akan tetapi, hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian Zebua (2025) [12] yang menemukan mayoritas responden mengalami siklus menstruasi tidak teratur. Perbedaan hasil tersebut menunjukkan bahwa keteraturan siklus menstruasi pada remaja dipengaruhi oleh kondisi individu dan lingkungan yang berbeda-beda.

Hubungan Konsumsi Fast food dengan Siklus Menstruasi

Hasil analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara konsumsi fast food dengan siklus menstruasi pada remaja di SMA Negeri 1 Manado dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Responden yang sering mengonsumsi fast food lebih banyak mengalami siklus menstruasi tidak normal dibandingkan responden yang jarang mengonsumsi fast food. Nilai Odds Ratio sebesar 80,889 menunjukkan bahwa siswi yang sering mengonsumsi fast food memiliki peluang lebih besar mengalami siklus menstruasi tidak normal dibandingkan dengan siswi yang jarang mengonsumsi fast food. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji dapat memengaruhi kesehatan reproduksi, khususnya keteraturan siklus menstruasi. Kandungan lemak, gula, dan garam yang tinggi dalam fast food diduga memengaruhi keseimbangan hormon estrogen dan progesteron yang berperan dalam pengaturan siklus menstruasi. Penumpukan lemak pada jaringan adiposa juga dapat meningkatkan kadar hormon leptin yang berdampak pada kerja GnRH, FSH, dan LH yang berperan penting dalam proses ovulasi. Selain itu, pola makan tinggi lemak dan gula dapat menyebabkan inflamasi metabolik yang mengganggu sensitivitas ovarium terhadap hormon reproduksi sehingga menstruasi menjadi tidak teratur.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Habibah dkk. (2024) yang menunjukkan adanya hubungan antara konsumsi fast food dengan siklus menstruasi pada remaja putri [7]. Penelitian ini juga mendukung teori Sri Wahyuni dalam Rahma (2021) yang menyatakan bahwa perempuan yang sering mengonsumsi makanan cepat saji cenderung mengalami siklus menstruasi tidak teratur karena kandungan dalam fast food dapat memengaruhi aktivitas enzim dan hormon yang mengendalikan siklus menstruasi [13]. Namun demikian, penelitian ini juga menemukan bahwa tidak semua responden yang sering mengonsumsi fast food mengalami siklus menstruasi tidak normal. Kondisi ini menunjukkan bahwa terdapat faktor lain yang ikut memengaruhi keteraturan siklus menstruasi seperti kondisi hormonal, status gizi, aktivitas fisik, kualitas tidur, dan kemampuan mengelola stres.

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti berasumsi bahwa kebiasaan konsumsi fast food pada remaja memiliki potensi memengaruhi kesehatan reproduksi, khususnya keteraturan siklus menstruasi. Kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi lemak, gula, dan garam tanpa diimbangi asupan gizi yang seimbang dapat berdampak pada keseimbangan hormon reproduksi yang berperan dalam proses menstruasi. Oleh karena itu, remaja diharapkan lebih memperhatikan pola makan dengan mengurangi konsumsi fast food dan meningkatkan asupan makanan bergizi seimbang untuk menjaga kesehatan tubuh dan reproduksi. Hasil penelitian ini memberikan kontribusi akademik dalam bidang kesehatan reproduksi remaja dengan menunjukkan bahwa pola konsumsi makanan menjadi salah satu faktor penting yang berkaitan dengan keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar responden berada pada kategori sering mengonsumsi fast food dan sebagian besar memiliki siklus menstruasi normal. Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan antara konsumsi fast food dengan siklus menstruasi pada sehingga tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan konsumsi fast food dengan siklus menstruasi pada remaja putri telah tercapai. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi lemak, gula, dan garam dapat memengaruhi keseimbangan hormon reproduksi yang berperan dalam keteraturan siklus menstruasi. Oleh karena itu, remaja diharapkan lebih memperhatikan pola makan sehat dengan mengurangi konsumsi fast food untuk menjaga kesehatan reproduksi, serta pihak sekolah dan tenaga kesehatan diharapkan dapat memberikan edukasi mengenai pentingnya pola makan sehat bagi remaja. Penelitian

selanjutnya diharapkan dapat dilakukan dengan jumlah sampel yang lebih besar, wilayah penelitian yang lebih luas, serta mempertimbangkan faktor lain seperti stres, aktivitas fisik, status gizi, dan kualitas tidur yang dapat memengaruhi siklus menstruasi remaja.

5. DAFTAR PUSTAKA

- [1] Fitriani, S. (2022). Gaya hidup dan pola konsumsi remaja terhadap kesehatan reproduksi. *Deepublish Press*.
- [2] Novianti, R., & Lestari, D. (2023). Kebiasaan konsumsi fast food dan dampaknya terhadap kesehatan remaja. *Jurnal Ilmu Gizi Indonesia*, 10(1), 20–28.
- [3] World Health Organization. (2023). *Global Status Report On Adolescent Nutrition And Reproductive Health 2023*. Geneva, Switzerland: World Health Organization
- [4] Riskesdas. (2024). Laporan nasional riset kesehatan dasar. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI.
- [5] Calcaterra, V., Verduci, E., & Montalbano, C. (2024). High-fat diet and polycystic ovary syndrome: A review of metabolic and hormonal mechanisms. *Frontiers in Endocrinology*, 15(3), 1–10.
- [6] Fadillah, A. N., & Puspitasari, D. I. (2023). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food dan Tingkat Stress dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta: The Correlation between Fast Food Consumption Habits and Stress Levels With Menstrual Cycle in Female Students Faculty of Health Sciences Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Jurnal Diskursus Ilmiah Kesehatan*, 1(1), 25–34. <https://doi.org/10.56303/jdik.v1i1.104>
- [7] Habibah, I. H., Putriana, D., & Hidayati, R. W. (2024). Hubungan kebiasaan konsumsi fast food dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri. *Jurnal Riset Gizi*, 12(2), 208–216.
- [8] Sholikhah, N. M., Anisa, D. N., & Riyana, S. (2025). Hubungan konsumsi fast food dengan siklus menstruasi pada mahasiswi Psikologi Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta. 3.
- [9] Harefa, J. K. (2024). The relationship of fast food consumption habits and stress with the menstrual cycle of adolescence woman in Senior High School N. 1 Gunungsitoli. 3(2), 752–760.
- [10] Tandy, C. A. A., & Ismawati, R. (2022). Asupan lemak dan fungsionalitas hormon reproduksi pada remaja. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(20), 132–141.
- [11] Yuniati, R. D., Suralaga, C., & Widiastuti, S. (2024). Hubungan tingkat stress, aktivitas fisik dan konsumsi fast food dengan siklus menstruasi pada mahasiswi keperawatan Universitas Nasional Jakarta. Manuju: *Malahayati Nursing Journal*, 6(8), 3297–3311. doi:10.33024/mnj.v6i8.13887
- [12] Zebua, L. I. T. (2025). Hubungan konsumsi fast food dan stres dengan siklus menstruasi mahasiswa asrama St. Agnes Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan tahun 2025 (Skripsi). Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth, Medan.
- [13] Rahma, B. (2021). Hubungan kebiasaan konsumsi fast food dan stres terhadap siklus menstruasi pada remaja putri SMAN 12 Kota Bekasi. *Jurnal Health Sains*, 2(4), 432–443. <https://doi.org/10.46799/jhs.v2i4.151>