

ABSTRAK

GITA SANITA

HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN KEBIASAAN KONSUMSI *JUNK FOOD* DENGAN GANGGUAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 4 TASIKMALAYA

Siklus menstruasi yang tidak teratur dapat diakibatkan oleh penyakit yang mempengaruhi organ reproduksi, seperti kanker ovarium dan uterus, atau akibat ketidakseimbangan hormon dalam tubuh. Selain itu, kebiasaan makan atau minum yang buruk, masalah kesehatan, stres yang berlebihan, ketidakseimbangan hormon, dan status gizi juga dapat berdampak pada periode menstruasi yang tidak teratur. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan tingkat stress dan kebiasaan konsumsi *junk food* dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 4 Tasikmalaya. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional* dan sampel berjumlah 192 siswi dari total jumlah populasi 435 siswi dengan menggunakan *propotional random sampling*. Hasil penelitian menunjuka terdapat hubungan antara tingkat stress ($p=0,006$) kebiasaan konsumsi *junk food* ($p=0,009$) status gizi ($p=0,008$) konsumsi lemak total ($p=0,000$) dengan gangguan siklus menstruasi dan tidak terdapat hubungan antara kebiasaan konsumsi *junk food* ($p=0,093$) dengan status gizi pada siswi SMA Negeri 4 Tasikmalaya. Diharapkan siswa dapat menjaga kesehatan fisik dan mental, serta menjaga asupan makanan dengan tidak membeli makanan atau jajanan yang mengandung lemak tinggi dan makanan yang termasuk dalam kategori *junk food*.

Kata Kunci: tingkat stres, kebiasaan konsumsi *junk food*, gangguan siklus menstruasi