

LAPORAN TUGAS AKHIR
HUBUNGAN ANTARA FREKUENSI KONSUMSI *JUNK FOOD*
DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN SIKLUS MENSTRUASI
PADA WANITA USIA SUBUR CALON PENGANTIN
DI PUSKESMAS BAUMATA



DISUSUN OLEH
SEPTIANY MILLANTY LENGGU
PO5303241231292

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG
PROGRAM STUDI GIZI
ANGKATAN XVIII
2026

HALAMAN PERSETUJUAN

LAPORAN TUGAS AKHIR

HUBUNGAN ANTARA FREKUENSI KONSUMSI *JUNK FOOD* DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA WANITA USIA SUBUR CALON PENGANTIN DI PUSKESMAS BAUMATA

DISUSUN

SEPTIANY MILANTY LENGGU
PO5303241231292

Telah disetujui untuk diperiksa dan dipertahankan
di hadapan tim penguji
pada tanggal 8 Juni 2026



Asmulyati S Saleh SST., M.Gz
NIP. 198906172014022004

Mengetahui

Ketua Program Studi Gizi

Juni Gressilda L. Sine, STP., M.Kes
NIP. 198006012009122001

HALAMAN PENGESAHAN

LAPORAN TUGAS AKHIR

HUBUNGAN ANTARA FREKUENSI KONSUMSI *JUNK FOOD* DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA WANITA USIA SUBUR CALON PENGANTIN DI PUSKESMAS BAUMATA

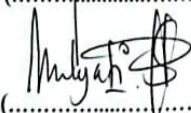
DISUSUN

SEPTIANY MILANTY LENGGU
PO5303241231292

Telah Dipertahankan Di Depan Penguji
Pada Tanggal 10 Juni 2026

Penguji I Asweros Umbu Zogara, SKM., MPH
NIP. 198909152015031009

Penguji II Asmulyati S Saleh SST., M.Gz
NIP. 198906172014022004

(.....)

(.....)

Mengetahui
Ketua Program Studi Gizi
Poltekkes Kemenkes Kupang


Juni Gressilda L. Sine, S.TP, M.Kes
NIP. 198006012009122001

HALAMAN PERNYATAAN

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil karya penulis sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun dirujuk telah penulis nyatakan dengan benar.

Nama : Septiany Milanty Lenggu

NIM : PO5303241231292

Tanda Tangan :



Tanggal : 10 Juni 2026

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN
PUBLIKASI KARYA TULIS ILMIAH UNTUK
KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Poltekkes Kemenkes Kupang, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Septiany Milanty Lenggu

NIM : PO5303241231292

Jurusan : Gizi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Kupang Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalty- Free Right) atas Karya Tulis Ilmiah saya yang berjudul : Hubungan Antara Frekuensi Konsumsi Junk Food Dan Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Pada Wanita Usia Subur Calon Pengantin Di Puskesmas Baumata

Dengan Hak Bebas Royalti Non eksklusif ini Poltekkes Kemenkes Kupang berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Kupang

Pada tanggal : 4 September 2026



(Septiany Milanty Lenggu)

RIWAYAT PENULIS



Nama : Septiany Milanty Lenggu
Tempat Tanggal Lahir : Kupang, 06 september 2005
Jenis kelamin : Perempuan
Agama : Kristen Protestan
Riwayat pendidikan :
1. SD Inpres Oeleta tahun 2016
2. SMP N 14 Tahun 2020
3. SMA Kristen Mercusuar Kupang 2023
4. Mahasiswa D-III Poltekkes Kemenkes Kupang
Prodi Gizi XVIII Tahun 2026

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

“Janganlah takut, sebab Aku menyertai engkau, janganlah bimbang, sebab Aku ini Allahmu; Aku akan meneguhkan, bahkan akan menolong engkau; Aku akan memegang engkau dengan tangan kanan-Ku yang membawa kemenangan.”
(Yesaya 41:10)

“Sebab itu janganlah kamu kuatir akan hari besok, karena hari besok mempunyai kesusahannya sendiri. Kesusahan sehari cukuplah untuk sehari.”
(Matius 6:34)

"Be confident in yourself. Growth begins when you believe you can do more."
(Fourth Nattawat)

Persembahan

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yesus Kristus atas penyertaan, kasih, dan berkat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Laporan Tugas Akhir ini.

Dengan penuh rasa syukur, karya sederhana ini penulis persembahkan kepada:

1. Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yesus Kristus atas kasih, penyertaan, anugerah, dan berkat-Nya yang senantiasa menyertai penulis dalam setiap proses penyusunan Laporan Tugas Akhir ini. Di tengah rasa takut, ragu, dan kekhawatiran yang penulis rasakan, Tuhan selalu memberikan kekuatan, kesehatan, ketenangan, dan hikmat untuk menghadapi setiap tantangan. Tuhan juga menghadirkan orang-orang baik yang membantu dan menguatkan penulis hingga Laporan Tugas Akhir ini dapat diselesaikan dengan baik.
2. Teristimewa kepada Mama dan Papa tercinta, terima kasih atas kasih sayang, doa, dukungan, serta pengorbanan yang telah diberikan kepada penulis. Terima kasih kepada Mama yang selalu menjadi garda terdepan, senantiasa mendampingi, dan menenangkan penulis dalam setiap rasa takut dan keraguan selama penyusunan laporan tugas akhir ini. Dan kepada Papa, meskipun tidak sempat menyaksikan penulis menyelesaikan laporan tugas akhir ini, kenangan tentang Papa senantiasa menjadi motivasi, kekuatan, dan penyemangat bagi penulis untuk terus berjuang. Semoga karya

sederhana ini dapat menjadi salah satu bentuk rasa syukur, terima kasih, dan kebanggaan untuk Mama dan Papa.

3. Kepada saudara tercinta, Bu, Cici, Memy, dan Ade Ovie, terima kasih atas doa, kasih sayang, dukungan, serta semangat yang selalu diberikan kepada penulis. Terima kasih karena selalu hadir untuk mendengarkan setiap keluhan penulis, memberikan motivasi, serta telah membantu penulis dalam menyelesaikan Laporan Tugas Akhir ini. Kehadiran kalian menjadi salah satu sumber kekuatan yang mendorong penulis untuk terus berjuang hingga dapat menyelesaikan Laporan Tugas Akhir ini. Semoga Tuhan senantiasa memberkati setiap langkah, memberikan kesehatan, kebahagiaan, dan kesuksesan bagi kalian semua.
4. Sahabat dan teman-teman seperjuangan, terima kasih atas kebersamaan, bantuan, dan semangat yang telah diberikan selama ini. Semoga tali persaudaraan yang telah terjalin tetap terjaga.
5. Untuk diri sendiri, terima kasih karena telah berusaha dan tidak menyerah sampai di titik ini. Meskipun sempat merasa takut dan ragu, penulis bersyukur atas penyertaan Tuhan hingga Laporan Tugas Akhir ini dapat diselesaikan. Semoga pencapaian ini menjadi langkah awal untuk terus belajar, berkembang, dan memberikan yang terbaik di masa yang akan datang.

ABSTRAK

Hubungan Antara Frekuensi Konsumsi *Junk Food* Dan Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Pada Wanita Usia Subur Calon Pengantin Di Puskesmas Baumata

Septiany Milanty Lenggu

dibimbing oleh Asmulyati S Saleh SST., M.Gz

Latar Belakang: WUS calon pengantin merupakan kelompok yang perlu diperhatikan dalam persiapan kesehatan reproduksi sebelum kehamilan. Tingginya konsumsi *junk food* dan rendahnya aktivitas fisik berpotensi memengaruhi keseimbangan hormon sehingga berkaitan dengan gangguan siklus menstruasi.

Tujuan Penelitian: Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan frekuensi konsumsi *junk food* dan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada WUS calon pengantin di Puskesmas Baumata. Penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional* melibatkan 30 responden. Instrumen menggunakan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ), kuesioner *Physical Activity Level* (PAL), dan kuesioner siklus menstruasi. Data dianalisis menggunakan uji *Fisher's Exact* dan *Chi-Square*.

Hasil Penelitian: Sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik ringan sebanyak 18 responden (60,0%), sedangkan aktivitas fisik sedang sebanyak 12 responden (40,0%). Siklus menstruasi tidak normal ditemukan pada 16 responden (53,3%) dan normal pada 14 responden (46,7%). Jenis *junk food* terbanyak adalah bakso 28 responden (93,3%), salome 27 responden (90,0%), mi instan 25 responden (83,3%), es teh 24 responden (80,0%), dan kopi 22 responden (73,3%). Uji *Fisher's Exact* menunjukkan *p-value* 0,579 ($p > 0,05$), sedangkan uji *Chi-Square* menunjukkan *p-value* 0,011 ($p < 0,05$).

Kesimpulan: Tidak terdapat hubungan signifikan antara frekuensi konsumsi *junk food* dengan siklus menstruasi. Sebaliknya, terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi. Responden dengan aktivitas fisik ringan lebih banyak mengalami siklus menstruasi tidak normal, sedangkan aktivitas fisik sedang lebih banyak memiliki siklus normal. Hasil ini menunjukkan pentingnya meningkatkan aktivitas fisik dan menerapkan pola hidup sehat pada WUS calon pengantin untuk menjaga kesehatan reproduksi dan mendukung persiapan kehamilan secara optimal dan berkelanjutan.

Kata Kunci: *junk food*, aktivitas fisik, siklus menstruasi, Wanita Usia Subur (WUS) calon pengantin.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas kasih dan cinta-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Laporan Tugas Akhir yang berjudul “Hubungan antara Frekuensi Konsumsi *Junk food* dan aktivitas fisik dengan Siklus Menstruasi pada WUS calon pengantin”.

Dalam kesempatan ini, penulis menyampaikan terima kasih yang tulus kepada berbagai pihak yang telah memberikan dukungan, bimbingan, serta motivasi sehingga laporan ini dapat terselesaikan dengan baik, khususnya kepada :

1. Maria Hilaria,S.Si.,S.Farm,Apt.,M.Si. selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Kupang.
2. Juni Gressilda L. Sine,S.TP.,M.Kes, selaku Ketua Prodi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang.
3. Asmulyati S Saleh SST.,M.Gz, selaku pembimbing yang telah meluangkan waktu, memberikan arahan, masukan, serta dorongan berharga bagi penulis dalam menyusun laporan ini.
4. Asweros Umbu Zogara,SKM.,MPH selaku penguji 1 yang telah memberikan saran dan masukan dalam penyempurnaan karya tulis ilmiah ini.
5. Teristimewa, penulis mengucapkan terima kasih kepada Mama, Papa, Bu, Cici, Memy, dan Ade Ovie atas doa, dukungan, motivasi, dan semangat yang selalu diberikan. Terkhusus Papa, meskipun tidak lagi bersama dalam bentuk fisik, penulis percaya Papa selalu melihat dan menemani setiap langkah. Terima kasih atas segala kenangan dan kasih sayang, Papa.
6. Kepada teman-teman Program Studi Gizi Angkatan 18 yang telah memberikan bantuan, kerja sama, dukungan, serta semangat selama proses perkuliahan dan penyusunan karya tulis ilmiah ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa Laporan Tugas Akhir ini tidak terlepas dari segala kekurangan dan kelemahan untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi perbaikan laporan tugas akhir

Kupang, Juni 2026

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
RIWAYAT PENULIS	vi
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vii
ABSTRAK	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR SINGKATAN	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	2
C. Tujuan	3
D. Manfaat	3
E. Keaslian Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Wanita usia subur calon pengantin	6
B. Konsumsi <i>Junk food</i>	9
C. Aktivitas Fisik	11
D. Siklus Menstruasi	15
E. Hubungan antara pola konsumsi <i>junk food</i> dengan siklus menstruasi	21
F. Hubungan antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi.....	22
G. Kerangka Teori	24
H. Kerangka Konsep.....	25
BAB III METODE PENELITIAN	26
A. Jenis Penelitian.....	26
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	26
C. Populasi dan Sampel penelitian	26
D. Variabel Penelitian	26
E. Definisi Operasional	28

F. Pengumpulan Data	30
G. Instrumen Pengumpulan Data	30
H. Analisis Data	30
I. Metode Pengolahan dan Analisis Data	31
J. Etika Penelitian	32
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	33
A. Hasil Penelitian	33
B. Pembahasan.....	38
BAB V PENUTUP	44
A. Kesimpulan	44
B. Saran	44
DAFTAR PUSTAKA	46
LAMPIRAN	50

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Keaslian Penelitian.....	4
Tabel 2 Klasifikasi KEK Menggunakan LiLA	7
Tabel 3 Klasifikasi Anemia.....	8
Tabel 4 Kategori Food Frequency Questionnaire.....	11
Tabel 5 Kategori Tingkat Aktivitas Fisik	13
Tabel 6 Jenis-jenis aktivitas fisik	13
Tabel 7 Contoh kuesioner aktivitas fisik	14
Tabel 8 Karakteristik responden berdasarkan umur	33
Tabel 9 karakteristik responden berdasarkan pekerjaan	34
Tabel 10 Karakteristik responden berdasarkan penghasilan	34
Tabel 11 Karakteristik responden frekuensi Junk food	35
Tabel 12 Karakteristik responden aktivitas Fisik	35
Tabel 13 Karakteristik responden siklus Menstruasi	36
Tabel 14 Hubungan frekuensi konsumsi Junk food dengan siklus menstruasi	36
Tabel 15 Jenis junk food yang paling sering dikonsumsi	37
Tabel 16 Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi	38
Tabel 17 Aktivitas fisik.....	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Teori.....	24
Gambar 2 Kerangka Konsep	25
Gambar 3 Wawancara responden.....	62
Gambar 4 Wawancara responden di gereja.....	62
Gambar 5 menjelaskan kuesioner pada responden	62
Gambar 6 Wawancara responden.....	62
Gambar 7 Wawancara bersama di gereja.....	63
Gambar 8 Wawancara bersama di gereja.....	63

DAFTAR SINGKATAN

ACTH	: Adrenocorticotrophic Hormone
BPS	: Badan Pusat Statistik
CRH	: Corticotropin-Releasing Hormone
FAO	: Food and Agriculture Organization
FFQ	: Food Frequency Questionnaire
FSH	: Follicle-Stimulating Hormone
GnRH	: Gonadotropin-Releasing Hormone
HCG	: Human Chorionic Gonadotropin
IMT	: Indeks Massa Tubuh
KEK	: Kekurangan Energi Kronik
Kemenkes	: Kementerian Kesehatan
LH	: Luteinizing Hormone
LiLA	: Lingkar Lengan Atas
MSG	: Monosodium Glutamat
NTT	: Nusa Tenggara Timur
PAL	: Physical Activity Level
PAR	: Physical Activity Ratio
PCOS	: Polycystic Ovary Syndrome
Permenkes	: Peraturan Menteri kesehatan
PNS	: Pegawai Negri Sipil
SDM	: Sumber Daya Manusia
SKI	: Survei Kesehatan Indonesia
SPSS	: Statistical Product and Service Solutions
TV	: Televisi
WUS	: Wanita Usia Subur
WHO	: World Health Organization

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Lembar Persetujuan	50
Lampiran 2 : Kuesioner Frekuensi Konsumsi Junk food.....	51
Lampiran 3 : Kuesioner Siklus Menstruasi	53
Lampiran 4 : Kuesioner Aktivitas Fisik	54
Lampiran 5 : Master Tabel	56
Lampiran 6 : SPSS Univariat	59
Lampiran 7 : SPSS Bivariat	61
Lampiran 8 : Dokumentasi.....	62
Lampiran 9 Surat Ijin Penelitian	64
Lampiran 10 Surat Selesai Penelitian	65
Lampiran 11 Etik Penelitian.....	66
Lampiran 12 Bukti Plagiat	67
Lampiran 13 Logbook.....	68