**ABSTRAK**

**Hubungan Kebiasaan Mengkonsumsi Makanan Siap Saji Dengan Siklus Menstruasi Remaja Putri Di SMA Negeri 1 Gianyar**

Ni Kadek Nia Artami1, Ni Komang Sukra Andini2, Ni Ketut Citrawati3

 Masa remaja merupakan masa perubahan biologis, pada perempuan khusunya saat mengalami menstruasi yang akan berulang tiap bulannya atau disebut siklus menstruasi. UNICEF menyatakan kejadian gangguan siklus menstruasi pada perempuan mencapai sekitar 55% di dunia. Salah satu penyebab gangguan siklus menstruasi terjadi ialah karena kebiasaan mengkonsumsi makanan siap saji atau pola makan yang tidak sehat, status gizi yang kurang maupun lebih akan dapat menyebabkan hipotalamus gagal merangsang kelenjar hipofisis anterior untuk memproduksi hormon repsroduksi FSH dan LH yang berperan penting dalam siklus menstruasi perempuan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan kebiasaan mengkonsumsi makanan siap saji dengan siklus menstruasi remaja putri di SMA Negeri 1 Gianyar. Jenis Penelitianini yaitu kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional.* Teknik sampling yang digunakan adalah *probability sampling* jenis *proportioned stratified random sampling* dan didapatkan jumlah responden sebanyak 263 orang. Berdasarkan hasil yang didapatkan kebiasaan mengkonsumsi makanan siap saji dengan kategori sering sebanyak (60,5%) dan siklus menstruasi dengan kategori tidak teratur sebanyak (51,7% ). Pada hasil uji *Chi-Square* didapatkan angka *p-value* sebesar 0,000 (<0,05) yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan mengkonsumsi makanan siap saji dengan siklus menstruasi remaja putri. Remaja putri penting untuk memahami cara menjaga kesehatan reproduksi sejak dini dan berperan aktif dalam mengatur pola makan yang lebih baik untuk menjaga siklus menstruasi yang stabil.

**Kata Kunci**: Kebiasaan Konsumsi, Makanan Siap Saji, Siklus Menstruasi