

Hubungan Kebiasaan Konsumsi *Junk Food* dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri

Matilda Martha Paseno^{1*}, Veronika Pasapan², Yuliansi Sitti³

^{1,2,3} Departemen Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar, Indonesia

ABSTRAK

Junk food adalah jenis makanan tinggi lemak, natrium, dan gula, namun kurang serat dan vitamin yang dapat menyebabkan ketidakaturan pada siklus menstruasi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan konsumsi *junk food* dengan siklus menstruasi pada remaja putri. Jenis penelitian yaitu *non-experimental* dengan desain observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional study*. Metode pengambilan sampel yaitu *non probability sampling* dengan pendekatan *total sampling* yang dimana seluruh anggota populasi dijadikan sampel yang berjumlah 150 responden. Sampel dalam penelitian ini adalah Remaja Putri SMA Katolik Cendrawasih Makassar. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner dan uji statistik yang digunakan yaitu uji *chi-square*. Hasil penelitian diperoleh nilai $p = 0.001$ dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0.05$. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa nilai $p < \alpha$ yang artinya ada hubungan antara kebiasaan konsumsi *junk food* dengan siklus menstruasi pada remaja putri. Kesimpulan peneliti bahwa remaja putri yang memiliki kebiasaan mengonsumsi *junk food* mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur, yang dimana semakin sering remaja putri mengonsumsi *junk food* maka semakin besar resiko menyebabkan gangguan pada siklus menstruasi.

Kata Kunci : *Junk Food*, Kebiasaan, Remaja Puteri, Siklus Menstruasi

ABSTRACT

Junk food is a type of food high in fat, sodium, and sugar, but lacks fiber and vitamins that can cause irregularities in the menstrual cycle. The purpose of this study is to determine the relationship between junk food consumption habits and menstruation cycles in adolescent girls. The type of research is *non-experimental* with an analytical observational design with a *cross sectional study* approach. The sampling method is *non-probability sampling* with a *total sampling* approach where all members of the population are used as a sample of 150 respondents. The sample in this study is the Young Women of Cendrawasih Catholic High School Makassar. The instruments used were questionnaires and statistical tests used, namely the *chi-square* test. The results of the study obtained a value of $p = 0.001$ with a significance level of $\alpha = 0.05$. The results of this study show that the p value $< \alpha$ which means that there is a relationship between junk food consumption habits and menstrual cycles in adolescent girls. The researcher's conclusion is that adolescent girls who have the habit of consuming junk food experience irregular menstrual cycles, where the more often adolescent girls consume junk food, the greater the risk of causing disruptions in the menstrual cycle. Keywords: *junk food, habits, teenage girls, menstrual cycle*

Keywords: *Junk food, Habits, Teenage girls, Menstrual Cycle*

Koresponden:

Nama : Matilda Martha Paseno
Alamat : Jalan Maipa No 19 Makassar
No. Hp : 085242620464
e-mail : matildastikstellamaris@gmail.com

PENDAHULUAN

Remaja merupakan fase perkembangan ketika individu beralih dari masa kanak-kanak menuju dewasa, biasanya berlangsung pada rentang usia 13–20 tahun. Periode ini ditandai oleh perubahan psikologis, kognitif, seksual, serta kematangan fisik yang signifikan. Pada remaja putri, kematangan fisik salah satunya ditandai dengan perubahan bentuk tubuh dan dimulainya menstruasi. Menstruasi pertama (*menarche*) umumnya terjadi pada usia 12–13 tahun, menandakan organ reproduksi telah mencapai kematangan untuk mempersiapkan fungsi reproduksi [1].

Menstruasi merupakan proses fisiologis berupa peluruhan lapisan endometrium yang diikuti perdarahan, terjadi secara siklik dengan jarak 21–35 hari dan rata-rata 28 hari. Gangguan siklus menstruasi terjadi bila durasi siklus lebih pendek dari 21 hari (*polimenore*), lebih panjang dari 35 hari (*oligomenore*), atau tidak terjadi menstruasi selama ≥ 3 bulan (*amenore*). Kondisi ini dapat menjadi indikator ketidakseimbangan hormonal atau gangguan pada sistem reproduksi, serta meningkatkan risiko penyakit seperti kanker endometrium, kanker payudara, dan infertilitas [2].

Secara global, sekitar 80% remaja putri mengalami keterlambatan menstruasi 1–2 minggu, dan 7% mengalami menstruasi lebih awal akibat belum terjadinya ovulasi [3]. Di Indonesia, Kementerian Kesehatan melaporkan bahwa usia *menarche* cenderung menurun, sementara 70–90% remaja putri mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur. Prevalensi gangguan siklus menstruasi di Indonesia mencapai 59%, dengan sekitar 11,7% terjadi pada remaja putri, bahkan di beberapa daerah prevalensinya mencapai 15,8% [4].

Faktor penyebab gangguan siklus menstruasi sangat beragam, mulai dari stres, aktivitas fisik berlebihan, hingga pola makan yang kurang sehat. Salah satu faktor risiko yang semakin mendapat perhatian adalah konsumsi *junk food*. *Junk food* adalah makanan olahan tinggi lemak, natrium, dan gula, tetapi rendah serat, vitamin, dan mineral. Awalnya populer sebagai solusi praktis bagi individu yang sibuk, saat ini *junk food* telah menjadi tren di kalangan remaja karena strategi pemasaran yang masif dan rasa yang disukai. Konsumsi *junk food* berlebihan berpotensi menyebabkan obesitas, resistensi insulin, serta gangguan hormonal yang dapat memengaruhi siklus menstruasi [5].

Penelitian Laili et al., [6] menunjukkan bahwa frekuensi konsumsi *fast food* dan camilan berkorelasi dengan *menarche* dini pada anak sekolah di Surabaya. Temuan serupa dilaporkan Evani & Sugiatmi, [7] di South Tangerang, di mana terdapat hubungan signifikan antara konsumsi *junk food* dan kejadian dismenorea. Selain itu, studi yang dilakukan oleh Wahyuni et al., [9] menemukan bahwa konsumsi *junk food* ≥ 7 kali/minggu berhubungan signifikan dengan gangguan siklus menstruasi.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara konsumsi *junk food* dengan kejadian gangguan siklus menstruasi pada remaja putri.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis observasional analitik dan menggunakan desain cross sectional study, yaitu pengukuran variabel independen dan dependen dilakukan secara bersamaan pada satu waktu. Penelitian dilaksanakan di SMA Katolik Cendrawasih Makassar pada bulan Juni 2024. Populasi penelitian adalah seluruh siswi SMA Katolik Cendrawasih Makassar yang telah mengalami menstruasi, dengan jumlah sampel sebanyak 150 responden. Penentuan sampel dilakukan menggunakan metode non-probability sampling dengan teknik total sampling, sehingga seluruh anggota populasi yang memenuhi kriteria inklusi dijadikan sebagai sampel.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah siswi yang sudah mengalami menstruasi dan bersedia menjadi responden dengan menandatangani informed consent. Adapun kriteria eksklusi adalah siswi yang tidak hadir saat penelitian berlangsung atau tidak mengisi kuesioner dengan lengkap. Variabel independen dalam penelitian ini adalah kebiasaan konsumsi *junk food*, sedangkan variabel dependen adalah siklus menstruasi. Kebiasaan

konsumsi junk food diukur menggunakan kuesioner yang terdiri atas 8 pertanyaan mengenai frekuensi konsumsi makanan cepat saji, makanan ringan kemasan, minuman manis, serta makanan tinggi lemak dan gula. Skor hasil pengukuran kemudian dikategorikan menjadi tinggi jika berada $\geq$ median dan rendah jika $<$ median. Sementara itu, siklus menstruasi diukur dengan 2 pertanyaan mengenai keteraturan siklus menstruasi, yang selanjutnya dikategorikan menjadi teratur (21–35 hari) dan tidak teratur (<21 hari atau >35 hari).

Instrumen yang digunakan berupa kuesioner terstruktur yang telah melalui uji validitas isi oleh pakar gizi dan kesehatan reproduksi. Proses pengumpulan data dilakukan dengan cara pembagian kuesioner kepada responden di kelas, didampingi langsung oleh peneliti dan enumerator. Data dianalisis secara univariat untuk melihat distribusi frekuensi setiap variabel, dan bivariat menggunakan uji Chi-Square dengan tingkat kemaknaan $p < 0.05$. Seluruh analisis data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 25.

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia dan Kelas

Usia (Tahun)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
15	20	13.3
16	63	42.0
17	42	28.0
18	25	16.7
Kelas		
X	48	32.0
XI	50	33.3
XII	52	34.7
Total	150	100

Berdasarkan tabel 1, data menunjukkan bahwa dari 150 responden dengan rentang usia antara 15 hingga 18 tahun, responden yang paling banyak adalah usia 16 tahun 63 (42.0%) dan yang paling sedikit yaitu usia 15 tahun 20 (13.3%) responden. Data menunjukkan bahwa dari 150 responden, mayoritas responden berada pada kelas XII sebanyak 52 (34.7%) dan responden Kelas X sebanyak 48 (32.0%)

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kebiasaan Konsumsi Junk Food

Kebiasaan Konsumsi <i>Junk Food</i>	Frekuensi	Persentase (%)
Tinggi	103	68.7
Rendah	47	31.3
Total	150	100

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa hasil penelitian yang dilakukan pada 150 responden yang memiliki kebiasaan konsumsi junk food rendah sebanyak 47 (31.3%) responden dan yang memiliki kebiasaan konsumsi junk food tinggi sebanyak 103 (68.7%) responden.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Siklus Menstruasi

Siklus menstruasi	Frekuensi	Persentase (%)
Teratur	70	46.7
Tidak Teratur	80	53.3
Total	150	100

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa hasil penelitian yang dilakukan terhadap 150 responden yang memiliki siklus menstruasi yang teratur sebanyak 70 (46.7%) responden dan yang memiliki siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 80 (53.3%) responden.

Tabel 4. Analisis Hubungan Kebiasaan Konsumsi Junk Food Dengan Siklus Menstruasi

Siklus Menstruasi							<i>p value</i>
Kebiasaan Konsumsi Junk Food	Tidak Teratur		Teratur		Total		
	f	%	f	%	f	%	
Tinggi	65	43.3	38	25.3	103	68.7	0.001
Rendah	15	10.0	32	21.3	47	31.3	
Total	80	53.3	70	46.7	150	100.0	

Berdasarkan table 4 dapat dilihat bahwa penelitian yang dilakukann di SMA Katolik Cendrawasih Makassar pada 150 responden didapatkan hasil yaitu siswi yang memiliki kebiasaan konsumsi *junk food* yang tinggi dengan siklus menstruasi yang tidak teratur sebanyak 65 (42.3%) responden, yang memiliki kebiasaan konsumsi *junk food* yang rendah dengan siklus menstruasi teratur sebanyak 32 (21.3%) responden.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara konsumsi junk food dan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri ($p = 0.001$). Dari 150 responden, sebagian besar remaja yang memiliki tingkat konsumsi junk food tinggi mengalami siklus menstruasi tidak teratur dibandingkan dengan mereka yang jarang mengonsumsi junk food. Hal ini memperlihatkan bahwa pola makan yang buruk dapat menjadi salah satu faktor risiko terjadinya disfungsi menstruasi pada remaja. Temuan ini sejalan dengan teori fisiologi reproduksi yang menjelaskan bahwa pola makan tinggi lemak, gula, dan natrium dapat memengaruhi keseimbangan hormon gonadotropin-releasing hormone (GnRH), yang mengatur siklus menstruasi melalui mekanisme umpan balik hipotalamus–hipofisis–ovarium [10]. Secara fisiologis, asupan kalori berlebih dari junk food dapat memicu peningkatan indeks massa tubuh (IMT) dan lemak tubuh, yang kemudian memengaruhi konversi androgen menjadi estrogen di jaringan adiposa. Peningkatan kadar estrogen yang berfluktuasi dapat mengganggu proses ovulasi dan menyebabkan siklus menstruasi menjadi tidak teratur [11].

Selain itu, tingginya kandungan lemak trans dan rendahnya serat dalam junk food juga berkontribusi terhadap terjadinya resistensi insulin [12]. Kondisi ini dilaporkan berkaitan erat dengan disfungsi ovulasi dan gangguan siklus menstruasi [13]. Penelitian ini sejalan dengan temuan studi di India dan Bangladesh yang

melaporkan adanya hubungan signifikan antara pola konsumsi makanan olahan serta junk food dengan gangguan menstruasi, termasuk dismenorea [14].

Berdasarkan analisis peneliti, tingginya prevalensi konsumsi junk food di kalangan responden kemungkinan disebabkan oleh ketersediaan yang mudah diakses, harga yang relatif terjangkau, serta pengaruh media sosial yang mempromosikan gaya hidup modern. Asumsi ini diperkuat oleh hasil telaah literatur yang menunjukkan bahwa konsumsi junk food secara berlebihan dapat menimbulkan disrupsi hormonal dan gangguan ritme sirkadian, yang pada akhirnya memperburuk gangguan menstruasi [15]. Implikasi dari temuan ini sangat penting bagi kesehatan remaja. Gangguan siklus menstruasi yang berlangsung lama tidak hanya memengaruhi kesuburan di masa depan, tetapi juga berdampak pada kesehatan tulang akibat gangguan metabolisme estrogen, serta kesehatan mental akibat rasa tidak nyaman dan kecemasan yang berulang [10].

Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang komprehensif melalui kolaborasi antara pihak sekolah, keluarga, tenaga kesehatan, dan pemerintah. Intervensi ini dapat berupa pendidikan gizi dan kesehatan reproduksi yang terintegrasi dalam kurikulum sekolah, pembatasan penjualan junk food di lingkungan pendidikan, serta penyediaan alternatif makanan sehat. Pendekatan ini diharapkan dapat mengurangi prevalensi gangguan siklus menstruasi dan meningkatkan kesehatan reproduksi remaja secara keseluruhan.

KESIMPULAN

Kebiasaan konsumsi *junk food* pada remaja putri di SMA Katolik Cendrawasih Makassar berada pada kategori tinggi. Siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Katolik Cendrawasih Makassar berada pada kategori tidak teratur. Ada hubungan antara kebiasaan konsumsi *junk food* dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Katolik Cendrawasih Makassar yang artinya semakin sering remaja konsumsi *junk food* maka dapat mempengaruhi siklus menstruasi menjadi tidak teratur. Remaja putri disarankan untuk mengurangi konsumsi junk food dan mulai membiasakan pola makan sehat yang seimbang agar siklus menstruasi tetap teratur dan kesehatan reproduksi terjaga.

DAFTAR PUSTAKA

1. Amin NF, Garanceng S, Abunawas K. Konsep umum populasi dan sampel dalam penelitian. J Kajian Islam Kontemp. 2021;14(1):103–16. doi:10.10624/5947 [View at Publisher] [Google Scholar]
2. Arisandi Y. Faktor-faktor yang berhubungan dengan kebiasaan mengkonsumsi makanan siap saji ada remaja. J 'Aisyiah Medika. 2023;8(2):70–7. doi:10.36729/jam.v8i1 [View at Publisher] [Google Scholar]
3. Armayanti LY, Damayanti PAR. Faktor-faktor yang mempengaruhi keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 2 Singaraja. J Media Kesehatan. 2021;14(1):75–87. doi:10.33088/jmk.v14i1.630 [View at Publisher] [Google Scholar]
4. Astuti D, Kulsum U. Pola menstruasi dengan terjadinya anemia pada remaja putri. J Ilmu Keperawatan Kebidanan. 2020;11(1):171. doi:10.26751/jikk.v12i1.920 [View at Publisher] [Google Scholar]
5. Baadiah M, Winarni S, Mawarni A, Purnami CT. Gangguan siklus menstruasi pada mahasiswi. J Kesehatan Masyarakat (Undip). 2021;9(3):338–43. doi:10.14710/jkm.v9i3.29340 [View at Publisher] [Google Scholar]
6. Dya NM, Adiningsih S. Hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi pada siswi MAN 1 Lamongan. Amerta Nutr. 2019;3(4):310–4. doi:10.20473/amnt.v3i4.2019.310-314 [View at Publisher] [Google Scholar]
7. Fadillah AN, Puspitasari DI. Hubungan kebiasaan konsumsi fast food dan tingkat stress dengan siklus menstruasi pada mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. J Diskursus Ilmiah Kesehatan. 2023;1(1):25–34. doi:10.56303/jdik.v1i1.104 [View at Publisher] [Google Scholar]

8. Handayani M. Persepsi siswa tentang manifestasi tugas-tugas perkembangan remaja siswa kelas XI SMA Negeri 11 Samarinda. *Al-Din: J Dakwah Sos Keagamaan*. 2020;5(1):101–17. doi:10.35673/ajdsk.v5i1.574 [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
9. Harapan MAR. Analisis faktor yang mempengaruhi konsumsi fast food pada remaja. *J Kesehatan*. 2023;1(1):230–7. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
10. Islamy A, Farida F. Faktor-faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi pada remaja putri tingkat III. *J Keperawatan Jiwa*. 2019;7(1):13–8. doi:10.26714/jkj.7.1.2019.13-18 [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
11. Sulistya I, Hapsari A, Wardani HE. Hubungan status gizi, aktivitas fisik dan konsumsi junk food dengan keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri di SMP Negeri 2 Kota Malang. *J Medika Nusantara*. 2023;1(4):436–47. doi:10.59680/medika.v1i4.644 [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
12. Kementerian Kesehatan RI. Pentingnya menjaga kesehatan reproduksi saat menstruasi. 2018. [[View at Publisher](#)]
13. Kementerian Kesehatan RI. Kelompok usia. 2022. Available from: [[View at Publisher](#)]
14. Laksono RA, Mukti ND, Nurhamidah D. Dampak makanan cepat saji terhadap kesehatan pada mahasiswa program studi “X” perguruan tinggi “Y.” *J Ilm Kesehatan Masyarakat*. 2022;14(1):35–9. doi:10.52022/jikm.v14i1.282 [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
15. Latif S, Naz S, Ashraf S, Jafri SA. Junk food consumption in relation to menstrual abnormalities among adolescent girls: A comparative cross sectional study. *Pak J Med Sci*. 2022;38(8):2307–12. doi:10.12669/pjms.38.8.6177 [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
16. Manurung GE, Iskandar A, Rachmiputri A. Hubungan frekuensi konsumsi dan jenis junk food dengan siklus menstruasi pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman. *J Sains Kesehatan*. 2021;3(3):392–4. doi:10.25026/jsk.v3i3.324 [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
17. Mazwan MZ, Islami IM, Ningsih MG. Selera penduduk kota terhadap fast food (studi kasus konsumen 7sevenchicken Malang, Indonesia). *J Agribisnis Indones*. 2022;10(2):289–98. doi:10.29244/jai.2022.10.2.289-298 [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
18. Octaviani ZA, Safitriani I. Faktor–faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi fast food pada siswa SMA. *Bul Kesehatan*. 2022;6(1):121–37. doi:10.36971/keperawatan.v6i1.110 [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
19. Pinasti SRO, Handayani W, Rahayu F, Kurniawati MF. Pengaruh media sosial Instagram dalam mengiklankan makanan cepat saji dan dampak bagi kesehatan pada remaja. *INFOTECH J*. 2021;7(1):36–9. doi:10.31949/infotech.v7i1.1064 [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
20. Pratama D, Sari YP. Karakteristik perkembangan remaja. *Edukasimu*. 2021;1(3):1–9. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]