



HUBUNGAN KONSUMSI JUNK FOOD DENGAN GANGGUAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SMK AR RAHMA GEMPOL, KABUPATEN PASURUAN

Nurul Agustin^{1#}

¹Akademi Keperawatan Kosgoro

ARTICLE INFORMATION

Received: July 18th, 2026

Revised: July 20th, 2026

Accepted: July 23th, 2026

KEYWORD

junk food, gangguan siklus menstruasi

junk food, *menstrual cycle disorders*

CORRESPONDING AUTHOR

Nama: Nurul Agustin

E-mail: nurulagustinagustus@gmail.com

No. Tlp : +6285704888882

DOI : 10.62354/jumalmedicare.v5i3.431

ABSTRACT

Latar Belakang : Gangguan siklus menstruasi adalah kondisi yang ditandai oleh perubahan abnormal pada frekuensi, lamanya menstruasi, maupun volume darah yang dikeluarkan. Data yang didapatkan dari Riskesdas, 13,7% perempuan di Indonesia berusia 10–59 tahun mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur dalam waktu satu tahun terakhir. Gangguan ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya kebiasaan mengonsumsi *junk food*. Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara konsumsi *junk food* dan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri di SMK Ar-Rahma pada tahun 2025. Metode : Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif analitik dengan desain *cross-sectional*. Penelitian dilaksanakan pada 30 Agustus-September 2025 dengan jumlah populasi sebanyak 143 remaja. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling sehingga diperoleh 59 responden. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner FFQ, dan lembar *checklist*. Pengolahan data dilakukan dengan menerapkan uji statistik *Chi-Square*. Hasil : Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja memiliki kebiasaan sering mengonsumsi *junk food* sebanyak 42 responden (71,2%), dan sebanyak 51 responden (86,4%) mengalami gangguan siklus menstruasi. Analisis bivariat menggunakan uji *Chi-Square* ($p=0,003$) menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara konsumsi *junk food* dan gangguan siklus menstruasi. Kesimpulan : Dengan demikian, dibutuhkan upaya nyata yang meliputi kegiatan promotif, preventif, dan edukatif, disertai penyusunan strategi yang efektif guna meningkatkan kesehatan reproduksi remaja melalui pendekatan gizi yang sesuai.

Background : Menstrual cycle disorders are conditions characterized by abnormal changes in the frequency, duration of menstruation, and the volume of menstrual blood. Data obtained from Riskesdas show that 13.7% of women in Indonesia aged 10–59 years experienced irregular menstrual cycles within the last year. These disorders can be influenced by various factors, one of which is the habit of consuming junk food. Objective : This study aimed to analyze the relationship between junk food consumption and menstrual cycle disorders among female adolescents at SMK Ar-Rahma in 2025. Methods: This study used a quantitative analytic method with a cross-sectional design. The research was conducted from August 30 to September 2025 with a total population of 143 adolescents. The sampling technique used purposive sampling, resulting in 59 respondents. Data collection in this study used an FFQ questionnaire and a checklist sheet. Data analysis was performed using the Chi-Square statistical test. Results : The results showed that most adolescents frequently consumed junk food, totaling 42 respondents (71.2%), and 51 respondents (86.4%) experienced menstrual cycle disorders. Bivariate analysis using the Chi-Square test ($p = 0.003$) indicated a significant relationship between junk food consumption and menstrual cycle disorders. Conclusions: Therefore, concrete efforts are needed through promotive, preventive, and educative activities, accompanied by the development of effective strategies to improve adolescent reproductive health through appropriate nutritional approaches.

A. PENDAHULUAN

Gangguan siklus menstruasi adalah kondisi yang ditandai dengan adanya ketidakaturan pada frekuensi, lamanya periode menstruasi, maupun volume darah yang dikeluarkan. Beberapa bentuk gangguan menstruasi yang umum terjadi antara lain oligomenore (siklus haid yang berlangsung tidak teratur maupun dengan interval yang lebih jarang dari normal), polimenore (siklus haid yang berlangsung lebih sering dari normal), serta dismenore (nyeri yang muncul saat menstruasi) (Amalia, Budhiana and Sanjaya, 2023)

Makanan olahan cepat memiliki komposisi gizi yang kurang seimbang karena umumnya mengandung kalori, lemak, dan gula dalam jumlah tinggi, serta rendah serat. Kandungan asam lemak pada fast food dapat memengaruhi metabolisme progesteron pada fase luteal dalam siklus menstruasi. Berbagai jenis makanan instan yang sering dikonsumsi antara lain burger, kentang goreng, ayam goreng tepung, dan hamburger. Kebiasaan mengonsumsi fast food semakin melekat dalam gaya hidup masyarakat Indonesia, terutama pada remaja. (Mivandha and Follona, 2023)

Berdasarkan laporan World Health Organization (WHO), prevalensi gangguan siklus haid pada perempuan di dunia mencapai sekitar 45%. Selain itu, data Riset Kesehatan Dasar menunjukkan bahwa sebanyak 13,7% perempuan di Indonesia usia 10–59 tahun mengalami ketidakaturan menstruasi dalam satu tahun terakhir. Ketidakaturan siklus haid dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk kebiasaan konsumsi *junk food* (Amalyah, 2024)

Data Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa sekitar 13,7% perempuan di Indonesia berusia 10–59 tahun mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur dalam kurun waktu satu tahun terakhir. Prevalensi gangguan siklus menstruasi pada perempuan berusia 17–29 tahun dan 30–34 tahun tercatat cukup tinggi, yakni sebesar 16,4%. Sejumlah penelitian di berbagai daerah juga menunjukkan bahwa prevalensi remaja dengan siklus menstruasi tidak teratur mencapai 56,9%. (Kalimantan, 2022)

Peneliti melakukan studi pendahuluan di SMK Ar-Rahma Carat Gempol, Pasuruan, pada bulan Agustus 2025. Berdasarkan data dari bagian tata usaha/administrasi sekolah, terdapat 143 siswi kelas X–XII pada tahun 2025, dengan mayoritas berusia antara 15–19 tahun. Hasil wawancara pendahuluan menunjukkan bahwa sebagian besar siswi mengonsumsi makanan kurang sehat lebih dari tiga kali dalam satu minggu.

Junk food biasanya mengandung lemak jenuh, garam, dan gula dalam jumlah tinggi, namun rendah serat serta mikronutrien. Kandungan tersebut dapat memengaruhi keseimbangan hormon reproduksi, seperti estrogen dan progesteron, yang memiliki peran penting dalam mengatur siklus menstruasi (Article *et al.*, 2022). Menurut Banowati et al. (2011), komposisi gizi pada fast food tidak seimbang, oleh karena itu apabila dikonsumsi secara berlebihan dan terus-menerus dapat menimbulkan berbagai masalah gizi serta meningkatkan risiko penyakit, seperti obesitas, gangguan kulit, penyakit degeneratif, dan gangguan siklus menstruasi. (Lilis Banowati, Nugraheni, 2011)

Untuk mengatasi masalah gangguan siklus menstruasi yang berkaitan dengan pola konsumsi makanan tidak sehat, khususnya *junk food*, diperlukan upaya yang bersifat promotif, preventif, dan edukatif. Melalui penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam merumuskan strategi yang efektif dalam upaya meningkatkan kesehatan reproduksi remaja melalui perbaikan pola gizi.

B. METODE

Penelitian ini termasuk dalam penelitian kuantitatif yang menggunakan metode survei analitik, yaitu suatu jenis penelitian yang dilakukan untuk memperoleh fakta atau data yang terjadi secara nyata di lapangan. Metode penelitian ini menerapkan pendekatan cross-sectional, yaitu metode pengumpulan data yang berkaitan dengan konsumsi makanan *junk food* dan gangguan siklus menstruasi yang dilaksanakan pada periode waktu yang sama. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner FFQ, dan lembar *checklist*. Pengolahan data dilakukan dengan menerapkan uji statistik *Chi-Square* dengan nilai $\alpha = 0,05$ Seluruh remaja yang bersekolah di SMK Ar Rahma dengan rentang usia 16–18 tahun, yang berjumlah sebanyak 143 orang merupakan populasi dalam penelitian ini. Pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan dengan metode purposive sampling. Penentuan jumlah sampel dilakukan dengan menggunakan rumus *Slovin* dan menghasilkan 59 responden yang dijadikan sebagai sampel penelitian. Pada penelitian ini menggunakan aspek persetujuan, etik penelitian dan kerahasiaan responden.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

1. Karakteristik Remaja berdasarkan kelompok usia di SMK Ar-Rahma tahun 2025

Tabel 1. Karakteristik Remaja berdasarkan kelompok usia di SMK Ar-Rahma tahun 2025

Kelompok Usia	f	%
16-17 Tahun	44	74.6
18-19 Tahun	15	25.4
Total	59	100.0

Berdasarkan distribusi usia responden, mayoritas berusia 16–17 tahun yaitu 44 orang (74,6%), sedangkan responden dengan usia 18–19 tahun sebanyak 15 orang (25,4%).

2. Karakteristik Remaja Berdasarkan Konsumsi *Junk food* 2025

Tabel 2. Karakteristik Remaja Berdasarkan Konsumsi *Junk food* 2025

Konsumsi <i>Junk food</i>	F	%
Jarang	17	28.8
Sering	42	71.2
Total	59	100.0

Ditinjau dari karakteristik responden, diketahui bahwa 42 responden (71,2%) menyatakan sering mengonsumsi *junk food*, sedangkan 17 responden (28,8%) menyatakan jarang mengonsumsi *junk food*.

3. Karakteristik Remaja Berdasarkan Gangguan Siklus Menstruasi Tahun 2025

Tabel 3. Karakteristik Remaja Berdasarkan Gangguan Siklus Menstruasi Tahun 2025

Gangguan Siklus Menstruasi	F	%
Tidak	8	13.6
Ya	51	86.4
Total	59	100.0

Berdasarkan karakteristik responden, diketahui bahwa 51 responden (86,4%) mengalami gangguan siklus menstruasi, sedangkan 8 responden (13,6%) menyatakan tidak mengalami gangguan siklus menstruasi.

4. Analisa Data

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Konsumsi *Junk food* dengan Gangguan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri Di SMK Ar-Rahma Tahun 2025

Konsumsi <i>Junk food</i>	Siklus Menstruasi						<i>p-value</i>
	Ya		Tidak		Total		
	n	%	N	%	n	%	
Jarang	10	16,9%	7	11,86%	17	100%	0,003
sering	33	55,9%	9	15,25%	42	100%	

Berdasarkan Tabel 4 di atas, hasil analisis hubungan antara konsumsi *junk food* dengan siklus menstruasi menunjukkan bahwa dari 33 responden (55,9%) yang sering mengonsumsi *junk food* mengalami gangguan siklus menstruasi. Responden yang sering mengonsumsi *junk food* tetapi memiliki siklus menstruasi normal sebanyak 9 orang (15,25%). Pada kelompok responden yang jarang mengonsumsi *junk food*, ditemukan 7 orang (11,86%) dengan siklus menstruasi normal. Pada kelompok responden yang jarang mengonsumsi *junk food*, sebanyak 10 orang (16,9%) mengalami siklus menstruasi yang tidak normal. Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh nilai *p-value* = 0,003, sehingga menunjukkan adanya hubungan yang signifikan

antara konsumsi *junk food* dengan gangguan siklus menstruasi di SMK Ar-Rahma Carat Gempol Pasuruan pada tahun 2025.

PEMBAHASAN

1. Konsumsi *Junk food*

Hasil penelitian terhadap 59 responden menunjukkan bahwa mayoritas responden sering mengonsumsi *junk food*. Berdasarkan Tabel 4 mengenai konsumsi *junk food* di SMK Ar-Rahma Gempol Kabupaten Pasuruan pada bulan Juli–Agustus 2025, menunjukkan bahwa mayoritas responden mengonsumsi *junk food* dengan frekuensi sering, yaitu sebanyak 33 responden (55,9%).

Hal ini sejalan dengan penelitian Nilsen (2018) dalam mariyani, 2025 yang menunjukkan bahwa sekitar 69% masyarakat Indonesia mengonsumsi *junk food* (Mariyani, 2025). Penelitian yang dilakukan oleh Astuti (2024) dalam Yosrizal 2025 juga menyatakan bahwa kelompok yang paling banyak mengonsumsi *junk food* adalah remaja. *Junk food* banyak diminati oleh kalangan remaja karena mudah diperoleh serta praktis untuk dikonsumsi (Yosrizal *et al.*, 2025). Hal tersebut didukung oleh penelitian Nuri Andriani dkk. (2023) yang menyebutkan bahwa *junk food* digemari karena kepraktisannya dalam hal waktu, rasanya yang enak, serta harganya yang relatif terjangkau. Fenomena ini juga berkaitan dengan perubahan gaya hidup yang semakin modern. Perkembangan zaman secara tidak langsung memengaruhi perubahan gaya hidup, pola hidup sehari-hari, dan kebutuhan masyarakat. (Nuri Andriani, Ambia Nurdin, Uly Fitria, Kiki Asrifa Dinen, 2023)

Berdasarkan fakta dan teori yang telah dijelaskan, remaja di SMK Ar-Rahma diharapkan dapat meningkatkan kesadaran untuk mengurangi konsumsi *junk food* dengan lebih memperhatikan kecukupan kandungan gizi dalam makanan yang dikonsumsi. Tenaga kesehatan juga perlu melakukan evaluasi secara menyeluruh terhadap berbagai faktor yang memengaruhi kebiasaan konsumsi *junk food*. Selain itu, pemberian edukasi melalui kegiatan sosialisasi maupun media cetak yang disebar di lingkungan SMK Ar-Rahma mengenai dampak konsumsi *junk food* dapat membantu meningkatkan pemahaman remaja, sehingga kualitas gizi menjadi lebih baik dan konsumsi *junk food* yang berlebihan dapat dibatasi.

2. Gangguan Siklus Menstruasi

Berdasarkan hasil penelitian dari 59 responden siswi kelas X–XI di SMK Ar-Rahma Carat Gempol Pasuruan, sebanyak 8 responden (13,6%) memiliki siklus menstruasi yang teratur. Sementara itu, sebanyak 51 responden (86,4%) mengalami gangguan siklus menstruasi.

Sebuah studi dari University of Oxford (2025) menunjukkan bahwa remaja berusia sekitar 15 tahun yang mengalami nyeri menstruasi (dismenore) tingkat sedang hingga berat memiliki risiko 65–76% lebih besar untuk mengalami nyeri kronis saat memasuki usia dewasa muda, yaitu sekitar

usia 26 tahun. Temuan ini menegaskan pentingnya intervensi sejak dini serta edukasi mengenai kesehatan menstruasi guna mencegah terjadinya nyeri kronis di masa mendatang.

Gangguan menstruasi dapat menjadi indikator adanya penyakit yang lebih serius. Perdarahan yang berlebihan, siklus menstruasi yang tidak teratur, maupun nyeri yang sangat hebat tidak hanya memengaruhi kualitas hidup, tetapi juga dapat menjadi tanda adanya penyakit seperti gangguan kardiovaskular, kelainan darah, PCOS, atau endometriosis. Oleh karena itu, perlu adanya perubahan pola pikir bahwa gangguan siklus menstruasi bukan sekadar masalah biasa yang dialami perempuan.

3. Hubungan Konsumsi *Junk food* dengan gangguan siklus menstruasi.

Dari hasil analisis hubungan konsumsi *junk food* terhadap siklus menstruasi diperoleh bahwa dari 25 responden (40,9%) yang sering mengonsumsi *junk food* mengalami gangguan siklus menstruasi. Responden yang kerap mengonsumsi *junk food* namun memiliki siklus menstruasi normal berjumlah 9 orang (20,4%). Sementara itu, pada kelompok responden yang jarang mengonsumsi *junk food* terdapat 7 orang (38,1%) yang memiliki siklus menstruasi normal, sementara 10 responden (40,9%) lainnya mengalami siklus menstruasi yang tidak normal. Analisis statistik menunjukkan nilai *p*-value sebesar 0,003 yang mengindikasikan adanya hubungan bermakna antara konsumsi *junk food* dan gangguan siklus menstruasi pada siswi di SMK Ar-Rahma Carat Gempol Pasuruan tahun 2025.

Hasil penelitian ini didukung oleh studi yang dilakukan oleh Suryatno dkk. (2023) yaitu sebanyak 65 responden termasuk dalam kategori pola makan tidak sehat, yakni responden dengan frekuensi konsumsi makanan cepat saji melebihi tiga kali setiap minggu. Sementara itu, 42 responden lainnya tergolong dalam kategori pola makan sehat, yakni responden dengan frekuensi konsumsi makanan cepat saji kurang dari tiga kali setiap minggu. Selain itu, terdapat 67 responden yang termasuk dalam kategori menstruasi tidak teratur, yakni menstruasi yang berlangsung dengan jarak waktu kurang dari 21 hari atau lebih dari 28 hari, dengan lama menstruasi kurang dari 3 hari atau lebih dari 5 hari. Sedangkan 40 responden lainnya termasuk dalam kategori menstruasi teratur, yaitu menstruasi yang terjadi dalam rentang waktu 21–28 hari dengan lama menstruasi sekitar 3–5 hari setiap bulannya. (Suryatno et al., 2023)

Kondisi ini dapat terjadi karena masih kurangnya pengetahuan siswi atau remaja mengenai kandungan yang terdapat dalam *junk food*. Beberapa kandungan dalam makanan cepat saji tersebut kurang baik bagi pemenuhan kebutuhan nutrisi dan kesehatan remaja putri, terutama jika dikonsumsi secara berlebihan. Status gizi pada remaja putri dapat memengaruhi pertumbuhan fisik, termasuk keteraturan siklus menstruasi. Oleh karena itu, perbedaan siklus menstruasi sangat dipengaruhi oleh kondisi status gizi seseorang. Selain itu, kebiasaan makan yang tidak teratur pada remaja juga

dapat memberikan dampak, seperti sering melewatkan sarapan, mengonsumsi *junk food*, kurang berolahraga, serta melakukan pola diet yang tidak terkontrol dengan baik.

D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data serta pembahasan tentang hubungan konsumsi *junk food* dengan gangguan siklus menstruasi di SMK Ar-Rahma tahun 2025, dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

1. Sebanyak 42 responden (71,2%) menyatakan sering mengonsumsi *junk food*, sedangkan 17 responden (28,8%) menyatakan jarang mengonsumsinya.
2. 51 responden (86,4%) mengalami gangguan siklus menstruasi, sementara 8 responden lainnya (13,6%) tidak mengalami gangguan siklus menstruasi.
3. Analisis statistik dengan uji Chi-Square menghasilkan nilai $p = 0,003$, yang menandakan adanya hubungan antara konsumsi *junk food* dan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri di SMK Ar-Rahma Carat Gempol pada tahun 2025.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, I.N., Budhiana, J. and Sanjaya, W. (2023) 'Hubungan Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri', *Jurnal Wacana Kesehatan*, 8(2), p. 75. Available at: <https://doi.org/10.52822/jwk.v8i2.526>.
- Amalyah, R. (2024) 'Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Gangguan Menstruasi Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Kedinasan Institut Pemerintahan Dalam Negeri Tahun 2024'.
- Article, O. *et al.* (2022) '*Junk food* consumption in relation to menstrual abnormalities among adolescent girls : A comparative cross sectional study', (December), pp. 1–6.
- Kalimantan, E. (2022) 'Dampak Kualitas Tidur dengan Siklus Menstruasi Remaja Putri di SMAN 1 Tenggarong Kalimantan Timur The Impact of Sleep Quality on the Menstrual Cycle of Teenage at SMAN 1', 1(1), pp. 32–37.
- Lilis Banowati, Nugraheni, N.P. (2011) 'Risiko Konsumsi Western Fast Food dan Kebiasaan Tidak Makan Pagi Terhadap Obesitas Remaja Studi', 45(12), pp. 118–124.
- Mariyani, S. (2025) 'Hubungan Pengetahuan, Sikap, Uang Saku Dan Teman Sebaya Dengan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Mahasiswa Prodi S1 Gizi Angkatan 2023 Fakultas', *Skripsi. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Perintis Indonesia* [Preprint].
- Mivandha, D. and Follona, W. (2023) 'Hubungan Tingkat Stres dan Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Terhadap Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri', 4(1), pp. 34–46. Available at: <https://doi.org/10.24853/myjm.4.1.34-46>.
- Nuri Andriani, Ambia Nurdin, Uly Fitria, Kiki Asrifa Dinen, R.K. (2023) 'Perilaku konsumsi makanan cepat saji pada remaja dan dampaknya bagi

kesehatan’.

- Suryatno et al. (2023) ‘Hubungan Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Keteraturan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri Kelas XI di SMAN 7 Mataram’, *PRIMA: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 9(2), pp. 160–174. Available at: https://www.bing.com/search?pglt=41&q=Hubungan+Pola+Konsumsi+Makanan+Cepat+Saji+dengan+Keteraturan+Siklus+Menstruasi+pada+Remaja+Putri+Kelas+XI+di+SMAN+7+Mataram&cvid=1132a2463c164384b86c0fb95920876c&gs_lcrp=EgZjaHJvbWUyBggAEEUYOdIBCDI1NDVqMGoxqAlAsAIA&FO.
- Yosrizal, T.A. et al. (2025) ‘Faktor Internal Dan Eksternal Dalam Konsumsi *Junk food* Pada Anak Usia Sekolah Dasar Negeri 008 Lubuk Siam : (Studi Kasus Kualitatif)’, 6, pp. 17165–17175.