

**HUBUNGAN KEBIASAAN MENGGONSUMSI MAKANAN SIAP SAJI DENGAN
SIKLUS MENSTRUASI REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 1 GIANYAR**

***THE RELATIONSHIP BETWEEN FAST FOOD CONSUMPTION HABITS AND
MENSTRUAL CYCLES IN TEENAGE GIRLS AT SMA NEGERI 1 GIANYAR***

Ni Kadek Nia Artami¹, Ni Komang Sukra Andini¹, Ni Ketut Citrawati¹

¹STIKES Wira Medika Bali

*E-mail: niaartami12@gmail.com

ABSTRAK

Masa remaja merupakan masa perubahan biologis, pada perempuan khususnya 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 mengonsumsi 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 reproduksi FSH dan LH yang berperan penting dalam siklus menstruasi perempuan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan kebiasaan mengonsumsi makanan siap saji dengan siklus menstruasi remaja putri di SMA Negeri 1 Gianyar. Jenis Penelitian ini 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 mengonsumsi 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 (kurang dari 0,05) yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan mengonsumsi 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

ABSTRACT

Adolescence is a period of biological changes, particularly for females, marked by the occurrence of menstruation, which recurs monthly and is referred to as the menstrual cycle. UNICEF reports that menstrual cycle disorders affect approximately 55% of women worldwide. One of the causes of menstrual cycle disorders is the habit of consuming fast food or an unhealthy diet. Nutritional imbalances, whether undernutrition or overnutrition, can cause the hypothalamus to fail in stimulating the anterior pituitary gland to produce reproductive hormones such as FSH and LH, which play a crucial role in the menstrual cycle. This study aims to analyze the relationship between fast food consumption habits and the menstrual cycles of female adolescents at SMA Negeri 1 Gianyar. The research is a quantitative study with a cross-sectional approach. The sampling technique used is probability sampling with proportioned stratified random sampling, involving a total of 263 respondents. The results showed that 60.5% of respondents frequently consumed fast food, and 51.7% had irregular menstrual cycles. The Chi-Square test results yielded a p-value of 0.000 (less than 0.05), indicating a significant relationship between fast food

consumption habits and menstrual cycles in female adolescents. It is crucial for female adolescents to understand how to maintain reproductive health from an early age and to actively adopt healthier eating patterns to ensure stable menstrual cycles.

Keywords: *Consumption Habits, Fast Food, Menstrual Cycle*

Pendahuluan

Berdasarkan data dari *United Nations Children's Fund* (UNICEF) pada tahun 2020, prevalensi gangguan siklus menstruasi pada perempuan mencapai sekitar 55% di dunia. Di Indonesia, data menunjukkan bahwa sebanyak 29,4% remaja putri berusia 10 hingga 19 tahun belum mengalami haid (RISKESDAS, 2018).

Prevalensi gangguan siklus menstruasi menurut Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan (PUSDATIN KEMENKES) pada tahun 2019, didapatkan sebanyak 16,4% kejadian siklus menstruasi yang tidak teratur terjadi pada usia 10 hingga 29 tahun (Fadillah and Puspitasari, 2023). Pada tahun 2023 rata-rata sebanyak 28,4% remaja putri di Indonesia umur 10 hingga 19 tahun belum mengalami haid, Di Bali khususnya, didapatkan sebanyak 24,6% remaja putri umur 10 hingga 19 tahun belum mengalami haid. Hal ini menunjukkan adanya masalah kesehatan yang perlu mendapatkan perhatian lebih, mengingat jumlah remaja putri yang mengalami gangguan siklus menstruasi masih terjadi tiap tahunnya (SKI, 2023).

Banyak remaja memiliki kebiasaan makan yang tidak sehat, yang berdampak pada siklus menstruasi mereka. Sarapan sangat penting bagi remaja untuk memenuhi kebutuhan nutrisi mereka setiap hari, tetapi hampir 50% dari mereka tidak sarapan setiap pagi. Namun, ada remaja yang lebih suka makanan siap saji daripada makanan sehat yang kaya nutrisi (Armayanti dkk., 2021).

Remaja yang mengonsumsi makanan cepat saji seperti pizza dan mi instan lebih dari satu kali per minggu menunjukkan hubungan yang signifikan secara statistik dengan status gizi mereka (Nisa dkk., 2021). Jika remaja putri mengonsumsi

makanan siap saji dengan frekuensi sekali atau lebih sehari, kemungkinan besar akan terlibat dalam konsumsi makanan yang berisiko (Rikesdas, 2018).

Kebiasaan konsumsi makanan yang sehat memegang peranan penting dalam siklus menstruasi. Asupan makan yang sehat diperlukan untuk ovulasi normal. Status gizi yang kurang maupun lebih dapat menyebabkan hipotalamus gagal merangsang kelenjar hipofisis anterior untuk memproduksi hormon reproduksi FSH dan LH (Suryaalamshah dkk., 2023). Siklus menstruasi sangat bergantung pada hormon tersebut, gangguan siklus menstruasi tidak diragukan lagi akan diakibatkan oleh gangguan produksi FSH dan LH, karena yang pertama mendorong perkembangan folikel di ovarium dan yang terakhir membantu pematangan sel telur (Armayanti dkk., 2021). Kelainan siklus menstruasi yang timbul kemudian telah dikaitkan dengan peningkatan risiko infertilitas dan kanker rahim, di antara penyakit sistem reproduksi lainnya (Yolandiani dkk., 2021).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti dengan wawancara tertutup di SMA Negeri 1 Gianyar pada tanggal 24 Agustus 2024, menunjukkan dari 12 remaja putri yang diwawancarai, enam diantaranya memiliki siklus menstruasi yang teratur dengan frekuensi mengonsumsi makanan siap saji yaitu satu hingga dua kali per minggu. Enam remaja putri lainnya mengakui siklus menstruasi yang dialami tidak teratur, dengan siklus menstruasi kurang dari 21 hari sebanyak dua orang dan siklus menstruasi yang tidak menentu datang tiap bulannya sebanyak empat orang. Enam remaja putri yang mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur mengakui sering mengonsumsi makanan siap saji dengan frekuensi satu kali per hari. Alasan remaja putri tersebut mengonsumsi makanan siap saji satu kali

per hari dikarenakan makanan tersebut praktis, enak dan cepat untuk dikonsumsi.

Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian berjudul "Hubungan Kebiasaan Mengonsumsi Makanan Siap Saji dengan Siklus Menstruasi Remaja Putri di SMA Negeri 1 Gianyar"

Metodologi Penelitian

Penelitian ini bersifat kuantitatif dan dirancang sebagai penelitian deskriptif korelasional dan menggunakan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian ini telah dilakukan pada tanggal 30 Oktober 2024 di SMA Negeri 1 Gianyar. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri kelas X, XI, dan XII, sampel merupakan remaja putri yang sudah mengalami menstruasi dan bersedia menjadi responden penelitian dengan menandatangani informed consent. Teknik sampling yang digunakan ialah *propotioned stratified random sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 263 orang. Data yang dikumpulkan merupakan data primer yaitu karakteristik subjek penelitian, kebiasaan mengonsumsi makanan siap saji, dan siklus menstruasi responden. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji statistik non parametrik *chi square* (Tingkat kepercayaan 95%, $p \leq 0,05$)

Hasil Penelitian Analisa Univariat

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Kelas/ Angkatan

Karakteristik responden	Frekuensi	Persentase (%)
Kelas X	83	31,6
Kelas XI	97	36,9
Kelas XII	83	31,6
Total	263	100

Berdasarkan data pada tabel 1 diatas diketahui dari 263 responden, mayoritas responden adalah angkatan kelas XI yaitu 97 orang (36,9%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kebiasaan Mengonsumsi Makanan Siap Saji Remaja Putri di SMA Negeri 1 Gianyar

No	Kebiasaan mengonsumsi makanan siap saji	Hasil penelitian	
		Frekuensi	(%)
1	Sering	159	60,5
2	Jarang	104	39,5
Total		263	100

Berdasarkan tabel 2 diatas, dapat diketahui bahwa dari 263 responden mayoritasnya memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan siap saji yang masuk dalam kategori sering yaitu sebanyak 159 orang (60,5%).

Tabel 3. Identifikasi Frekuensi Siklus Menstruasi Remaja Putri di SMA Negeri 1 Gianyar

Siklus Menstruasi	Jumlah (n)	Persentase (%)
Normal	127	48,3
Polimenorea	84	31,9
Oligomenorea	46	17,5
Amenore sekunder	6	2,3
Total	263	100,0

Berdasarkan tabel 3 diatas, didapatkan responden dengan siklus menstruasi normal sebanyak 127 responden (48.3%), polimenorea sebanyak 84 responden (31.9%), oligomenorea sebanyak 46 responden (17.5%) dan amenorea sekunder sebanyak 6 responden (2.3%).

Tabel 4. Frekuensi Gangguan Siklus Menstruasi Remaja Putri di SMA Negeri 1 Gianyar

No	Gangguan Siklus Menstruasi	Hasil Penelitian	
		Frekuensi	(%)
1	Teratur	127	48,3
2	Tidak Teratur	136	51,7
Total		263	100

Berdasarkan tabel 4 diatas, dapat diketahui bahwa dari 263 responden mayoritasnya memiliki Siklus Menstruasi yang masuk dalam kategori tidak teratur sebanyak 136 orang 51,7%

Analisa Bivariat

Tabel 5. Hasil Analisis Hubungan Kebiasaan Mengonsumsi Makanan Siap Saji Dengan Siklus Menstruasi Remaja Putri di SMA Negeri 1 Gianyar

No	Kebiasaan Mengonsumsi makanan siap saji	Siklus Menstruasi				Total	P Value	
		Teratur		Tidak Teratur				
		F	%	F	%			
1	Sering	39	14,8	120	45,6	159	60,5	0,000
2	Jarang	88	33,5	16	6,1	104	39,5	
		Total		263		100		

Berdasarkan tabel 5 diatas, dapat diketahui bahwa dari 263 responden, terdapat 120 orang (45,6%) yang memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan siap saji sering dan mengalami siklus menstruasi tidak teratur. Berdasarkan hasil uji Chi-square, diperoleh angka p-value sebesar 0,000 atau $<0,05$, yang menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kebiasaan mengonsumsi makanan siap saji dengan siklus menstruasi remaja putri di SMA Negeri 1 Gianyar.

Pembahasan

Hasil tabel silang yang diperoleh dari responden siswi di SMA Negeri 1 Gianyar menunjukkan adanya hubungan antara kebiasaan mengonsumsi makanan siap saji dan siklus menstruasi. Dari data yang ada, remaja putri yang sering mengonsumsi makanan siap saji memiliki siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 120 orang (45,6%), sedangkan yang memiliki siklus menstruasi teratur hanya sebanyak 39 orang (14,8%). Di sisi lain, remaja putri yang jarang mengonsumsi makanan siap saji menunjukkan hasil yang berbeda, dengan 88 orang (33,5%) memiliki siklus menstruasi teratur dan hanya 16 orang (6,1%) yang memiliki siklus menstruasi tidak teratur. Hal ini menunjukkan bahwa kebiasaan konsumsi makanan siap saji dapat memengaruhi keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Gianyar.

Hasil Uji chi-square didapatkan angka p value sebesar 0,000 ($<0,05$), menegaskan adanya hubungan yang

signifikan antara kebiasaan mengonsumsi makanan siap saji dengan siklus menstruasi remaja putri di SMA Negeri 1 Gianyar. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ratnawati (2023) dengan judul “Hubungan Konsumsi Fast Food Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri” yang menemukan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan mengonsumsi makanan siap saji dengan siklus menstruasi remaja putri di SMA Negeri 1 Sewon Bantul dengan nilai p value $0,021 < 0,05$. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Suryatno dkk (2023) juga menemukan ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan mengonsumsi makanan siap saji dengan siklus menstruasi remaja putri di SMA N 7 Mataram dengan p value $0,002 < 0,05$. Hubungan signifikan yang ditunjukkan adalah positif, sehingga semakin sering memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan siap saji maka keteraturan siklus menstruasi juga akan terganggu.

Villasari (2021) mengatakan bahwa menjalani menstruasi yang teratur merupakan bagian dari menjaga kesehatan reproduksi perempuan, dan dia menekankan betapa pentingnya menjaga siklus menstruasi seimbang. Masalah kesuburan seperti infertilitas dapat menyebabkan masalah siklus menstruasi yang tidak ditangani dengan baik dan menyulitkan seorang perempuan untuk hamil dan memperhitungkan masa subur (Suryaalamshah dkk., 2023). Pola makan yang tidak sehat adalah salah satu komponen yang dapat mempengaruhi gangguan siklus menstruasi. Pola makan yang tidak sehat termasuk kebiasaan sering

mengonsumsi makanan cepat saji. Makanan cepat saji adalah makanan yang tinggi lemak, natrium, dan gula tetapi kurang serat dan vitamin. Konsumsi berlebihan makanan ini dapat menyebabkan masalah gizi seperti obesitas, gangguan kulit, penyakit degeneratif, dan gangguan siklus menstruasi. Pola makan yang tidak sehat ini, terutama kebiasaan makan yang tidak sehat, dapat menyebabkan masalah yang memiliki dampak jangka panjang pada kesehatan reproduksi perempuan, sehingga penting untuk menjaga pola makan yang seimbang guna mencegah gangguan pada siklus menstruasi (Suryatno dkk., 2023).

Kebiasaan mengonsumsi makanan siap saji yang berlebihan dapat memengaruhi kesehatan reproduksi remaja putri, khususnya dalam hal gangguan siklus menstruasi. Penumpukan lemak, terutama lemak jahat, dalam tubuh dapat mengganggu keseimbangan hormon, khususnya estrogen, yang berperan penting dalam mengatur siklus menstruasi. Ketidakseimbangan kadar estrogen akibat konsumsi lemak jahat yang berlebihan meningkatkan risiko kelainan siklus menstruasi. Hormon-hormon lainnya, seperti hormon luteinizing (LH) dan FSH yang diproduksi oleh hipofisis anterior, juga dapat terpengaruh oleh gangguan fungsi hipotalamus yang disebabkan oleh pola makan yang tidak sehat, penurunan fungsi hipotalamus dapat menghambat produksi LH dan FSH, dua hormon yang sangat penting dalam proses ovulasi dan pengaturan siklus menstruasi. Oleh karena itu, penting bagi remaja putri untuk menjaga pola makan yang sehat dengan menghindari konsumsi lemak jahat secara berlebihan, karena ini dapat membantu mendukung keseimbangan hormon yang optimal dan menjaga kestabilan siklus menstruasi mereka (Ratnawati, 2023).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian pada responden 263 remaja putri yang dilakukan di SMA Negeri 1 Gianyar, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Hasil identifikasi penelitian terhadap kebiasaan mengonsumsi makanan

siap saji pada remaja putri di SMA Negeri 1 Gianyar sebagian besar masuk dalam kategori sering yaitu sebanyak 159 orang (60,5%), kategori jarang sebanyak 104 orang (39,5%).

2. Hasil identifikasi penelitian terhadap siklus menstruasi remaja putri di SMA Negeri 1 Gianyar sebagian besar masuk dalam kategori tidak teratur sebanyak 136 orang (51,7%), teratur sebanyak 127 orang (48,3%).
3. Hasil analisis uji Chi-square menunjukkan bahwa nilai p-value yang diperoleh adalah 0,000 yang lebih kecil dari 0,05. Oleh karena itu, hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan mengonsumsi makanan siap saji dengan siklus menstruasi remaja putri di SMA Negeri 1 Gianyar.

Saran

1. Kepada Perawat Maternitas Hasil penelitian ini disarankan agar mengembangkan program edukasi bagi remaja putri mengenai pentingnya pola makan sehat dalam menjaga siklus menstruasi yang teratur.
2. Kepada Remaja Putri Hasil penelitian ini disarankan agar remaja putri dapat lebih memahami pentingnya menjaga kesehatan reproduksi sejak dini dan berperan aktif dalam mengatur pola makan yang lebih baik untuk menjaga siklus menstruasi yang stabil.
3. Kepada Sekolah Hasil penelitian ini disarankan agar dapat mendorong sekolah untuk mengadakan program edukasi tentang gizi dan kesehatan reproduksi serta sekolah dapat menggunakan hasil penelitian untuk mengevaluasi dan meningkatkan kualitas makanan yang dijual di kantin dengan menyediakan lebih banyak pilihan makanan sehat.
4. Kepada STIKES Wira Medika Bali Hasil penelitian ini disarankan agar institusi dapat menyelenggarakan

seminar atau workshop yang memfasilitasi mahasiswa keperawatan untuk memahami lebih dalam mengenai dampak makanan cepat saji terhadap kesehatan reproduksi.

5. Kepada Peneliti Selanjutnya
Hasil penelitian ini dapat membantu memperluas cakupan pemikiran dengan memasukkan faktor-faktor lain yang berpotensi mempengaruhi siklus menstruasi, seperti tingkat gerakan fisik, tingkat dorongan, atau desain istirahat wanita muda pra-dewasa. Dalam ekspansi, disarankan untuk membandingkan hasil dari pemikiran ini dengan pemikiran di sekolah lain atau di beberapa lokasi geologis untuk mendapatkan gambaran yang lebih komprehensif tentang dampak pemanfaatan makanan cepat saji pada siklus menstruasi. Ini dapat menawarkan bantuan dalam mengenali variabel lain yang berperan dalam gangguan siklus menstruasi dan memberikan pandangan yang lebih luas tentang masalah ini dalam berbagai pengaturan.

Daftar Pustaka

- Armayanti (2021) 'Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 2 Singaraja', *Jurnal Media Kesehatan*, 14(1), pp. 75–87. doi: 10.33088/jmk.v14i1.630.
- Fadillah, A. N. and Puspitasari, D. I. (2023) 'Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food dan Tingkat Stress dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta', *Jurnal Diskursus Ilmiah Kesehatan*, 1(1), pp. 25–34. doi: 10.56303/jdik.v1i1.104.
- Nisa, H. et al. (2021) 'Konsumsi Makanan Cepat Saji, Aktivitas Fisik, dan Status Gizi Remaja di Kota Tangerang Selatan', *Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*, 31(1), pp. 63–74. doi: 10.22435/mpk.v31i1.3628.
- Rikesdas (2018) 'Laporan Rikesdas 2018 Nasional.pdf', *Lembaga Penerbit Balitbangkes*, p. hal 156. Available at: https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan_Rikesdas_2018_Nasional.pdf.
- SKI (2023) 'Dalam Angka Dalam Angka', *Kota Kediri Dalam Angka*, pp. 1–68.
- Suryaalamsah, I. I., Permatasari, T. A. E. and Sugiatmi, S. (2023) 'Siklus Menstruasi Berdasarkan Kebiasaan Makan Junk Food dan Status Gizi Mahasiswi Selama Pandemi Covid-19', *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 19(2), p. 197. doi: 10.24853/jkk.19.2.197-205.
- UNICEF (2020) 'Mitigating the impacts of COVID-19 on menstrual health and hygiene', *United Nations International Children's Emergency Fund*, (April), pp. 1–8.
- Yolandiani, R., Fajria, L. and Putri, Z. (2021) 'Faktor-faktor yang mempengaruhi ketidakteraturan Siklus menstruasi pada remaja Literatur Review', *E-Skripsi Universitas Andalas*, 68, pp. 1–11.