



Hubungan Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Gangguan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri

Clarita Ayu Putri Setya*, Nurhasanah, Eva Lutfia

*Program Studi Kebidanan, STIK Gema Insan Akademik Makassar

Correspondensi Author : Clarita Ayu Putri Setya, Email : clarithaayu297@gmail.com

Abstract

Background: Menstrual cycle irregularities in adolescent girls can affect their reproductive health and quality of life. Dietary patterns high in fat, sugar, and salt—such as the consumption of fast food—are suspected to be linked to these irregularities. Objective: To analyze the association between fast-food consumption patterns and menstrual cycle irregularities among adolescent girls. Methods: An analytical observational study with a cross-sectional design was conducted in June 2025, involving 120 high school girls selected via simple random sampling. Fast-food consumption frequency was measured using a Food Frequency Questionnaire (FFQ), and menstrual cycle status was assessed through a structured questionnaire. Data were analyzed using the Chi-square test and logistic regression ($\alpha = 0.05$). Results: A total of 56.7% of respondents frequently consumed fast food (≥ 3 times/week), and 45.0% experienced menstrual cycle irregularities. Fast-food consumption was significantly associated with menstrual cycle irregularities ($p < 0.001$; OR = 7.70; 95% CI 3.29–18.00). After controlling for nutritional status and stress levels, the association remained significant (AOR = 5.90; 95% CI 2.40–14.50). Conclusion: Adolescent girls who frequently consume fast food are at a higher risk of experiencing menstrual cycle irregularities. Nutritional education regarding a balanced diet should be strengthened within schools.

Keywords: Fast Food, Menstrual Cycle, Adolescent Girls, Menstrual Disorders, Consumption Patterns

Abstrak

Latar belakang: Gangguan siklus menstruasi pada remaja putri dapat memengaruhi kesehatan reproduksi dan kualitas hidup. Pola makan tinggi lemak, gula, dan garam seperti makanan cepat saji diduga berkaitan dengan gangguan ini. Tujuan: Menganalisis hubungan pola konsumsi makanan cepat saji dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri. Metode: Penelitian observasional analitik dengan desain *cross-sectional* pada bulan Juni 2025 terhadap 120 siswi SMA yang dipilih secara *simple random sampling*. Frekuensi konsumsi makanan cepat saji diukur dengan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) dan siklus menstruasi dengan kuesioner terstruktur. Data dianalisis dengan uji *Chi-square* dan regresi logistik ($\alpha = 0,05$). Hasil: Sebanyak 56,7% responden sering mengonsumsi makanan cepat saji (≥ 3 kali/minggu) dan 45,0% mengalami gangguan siklus menstruasi. Konsumsi makanan cepat saji berhubungan signifikan dengan gangguan siklus menstruasi ($p < 0,001$; OR = 7,70; 95% CI 3,29–18,00). Setelah dikontrol status gizi dan tingkat stres, hubungan tetap signifikan (AOR = 5,90; 95% CI 2,40–14,50). Kesimpulan: Remaja putri yang sering mengonsumsi makanan cepat saji berisiko lebih tinggi mengalami gangguan siklus menstruasi. Edukasi gizi seimbang di sekolah perlu diperkuat.

Kata Kunci: Makanan Cepat Saji, Siklus Menstruasi, Remaja Putri, Gangguan Menstruasi, Pola Konsumsi



Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

I. PENDAHULUAN

Masa remaja adalah periode pertumbuhan dan pematangan sistem reproduksi yang cepat. Pada masa ini, siklus menstruasi yang teratur menjadi salah satu indikator kesehatan reproduksi. Gangguan siklus menstruasi, seperti polimenorea, oligomenorea, dan siklus tidak teratur, cukup sering dialami remaja putri dan dapat menimbulkan ketidaknyamanan, penurunan konsentrasi belajar, serta kecemasan. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 melaporkan bahwa sebagian perempuan usia 10–59 tahun di Indonesia mengalami haid tidak teratur dalam setahun terakhir (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019).

Siklus menstruasi diatur oleh keseimbangan hormon pada aksis hipotalamus–hipofisis–ovarium. Keseimbangan ini dipengaruhi oleh status gizi, tingkat stres, aktivitas fisik, dan pola makan. Makanan cepat saji umumnya tinggi energi, lemak jenuh, lemak trans, gula, dan natrium, tetapi rendah serat, vitamin, dan mineral. Pola makan tersebut berpotensi memengaruhi metabolisme tubuh dan keseimbangan hormon reproduksi (Chavarro et al., 2007).

Urbanisasi, maraknya layanan pesan-antar makanan, dan promosi digital membuat remaja semakin mudah mengakses makanan cepat saji. Sejumlah penelitian telah mengkaji hubungan konsumsi makanan cepat saji dengan siklus menstruasi pada remaja putri (Pibriyanti et al., 2024; Ratnawati, 2023; Suryatno et al., 2023). Namun, bukti mengenai hubungan pola konsumsi tersebut dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja di Indonesia masih perlu diperkuat. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan pola konsumsi makanan cepat saji dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri.

II. METODE

Penelitian ini merupakan studi observasional analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian dilakukan di SMA X pada bulan Mei 2025. Populasi adalah seluruh siswi kelas X–XII. Besar sampel dihitung dengan rumus uji hipotesis dua proporsi dan menghasilkan minimal 108 responden; ditambah antisipasi *drop-out* 10%, sehingga ditetapkan 120 responden. Sampel dipilih dengan *simple random sampling*. Kriteria inklusi: siswi berusia 14–17 tahun, sudah mengalami menarche ≥ 1 tahun, bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi: memiliki riwayat penyakit endokrin (misalnya PCOS atau gangguan tiroid) yang terdiagnosis, sedang mengonsumsi kontrasepsi hormonal, atau mengisi kuesioner tidak lengkap.

Variabel bebas: pola konsumsi makanan cepat saji, diukur dengan FFQ semi-kuantitatif dalam 1 bulan terakhir. Dikategorikan *sering* (≥ 3 kali/minggu) dan *jarang* (< 3 kali/minggu). Variabel terikat: gangguan siklus menstruasi. Siklus dikategorikan normal jika panjang siklus 21–35 hari dan teratur; gangguan jika terdapat polimenorea (< 21 hari), oligomenorea (> 35 hari), atau siklus tidak teratur (selisih antar siklus > 7 hari) dalam 3 bulan terakhir. Variabel perancu: status gizi (IMT/U menurut standar WHO [3]) dan tingkat stres (misalnya kuesioner PSS-10).

Analisis univariat disajikan dalam frekuensi dan persentase atau rerata $\pm$ SD. Analisis bivariat menggunakan uji *Chi-square*, dengan *odds ratio* (OR) dan 95% CI. Analisis multivariat memakai regresi logistik berganda. Nilai $p < 0,05$ dianggap bermakna. Penelitian telah memperoleh persetujuan etik dari Sekolah Tinggi Ilmu Keperawatan PPNI Jawa Barat dengan nomor No. 66/KEPK/STIKEP/PPNI/JABAR/V/2025. Responden dan orang tua/wali menandatangani *informed consent*.



III. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

Tabel 1. Karakteristik responden (n = 120)

Karakteristik	n	%
Usia (tahun), rerata $\pm$ SD	15,8 $\pm$ 0,9	–
Usia menarche (tahun), rerata $\pm$ SD	12,2 $\pm$ 1,0	–
Status gizi: Kurus	14	11,7
Status gizi: Normal	78	65,0
Status gizi: Gemuk	18	15,0
Status gizi: Obesitas	10	8,3
Konsumsi makanan cepat saji: Sering (≥ 3 x/minggu)	68	56,7
Konsumsi makanan cepat saji: Jarang (< 3 x/minggu)	52	43,3
Siklus menstruasi: Normal	66	55,0
Siklus menstruasi: Gangguan	54	45,0

Tabel 2. Distribusi Jenis Gangguan Siklus Menstruasi (n = 54)

Jenis gangguan	n	%
Oligomenorea	21	38,9
Polimenorea	14	25,9
Siklus tidak teratur	19	35,2

Tabel 3. Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji Dengan Gangguan Siklus Menstruasi

Konsumsi makanan cepat saji	Gangguan n (%)	Normal n (%)	Total	OR (95% CI)	p
Sering (≥ 3 x/minggu)	44 (64,7)	24 (35,3)	68	7,70 (3,29–18,00)	<0,001
Jarang (< 3 x/minggu)	10 (19,2)	42 (80,8)	52	1 (referensi)	–
Total	54 (45,0)	66 (55,0)	120	–	–

Uji *Chi-square* menghasilkan $\chi^2 = 24,62$ dengan $p < 0,001$.

Tabel 4. Regresi Logistik Berganda Faktor Yang Berhubungan Dengan Gangguan Siklus Menstruasi

Variabel	AOR	95% CI	p
Konsumsi makanan cepat saji (sering)	5,90	2,40–14,50	<0,001
Status gizi tidak normal	2,80	1,10–7,00	0,030
Stres sedang–berat	2,30	1,00–5,40	0,049



2. Pembahasan

Penelitian ini menemukan bahwa 45,0% remaja putri mengalami gangguan siklus menstruasi dan bahwa remaja yang sering mengonsumsi makanan cepat saji memiliki peluang sekitar 7,7 kali lebih besar mengalami gangguan tersebut dibandingkan dengan remaja yang jarang mengonsumsinya. Setelah dikontrol berdasarkan status gizi dan stres, hubungan ini tetap bermakna (AOR = 5,90), sehingga konsumsi makanan cepat saji masih berhubungan dengan gangguan siklus menstruasi setelah memperhitungkan kedua variabel tersebut.

Temuan ini sejalan dengan kerangka teoretis bahwa pola makan tinggi lemak jenuh, lemak trans, dan karbohidrat olahan dapat meningkatkan resistensi insulin dan kadar insulin darah. Kondisi ini dapat memengaruhi sekresi hormon luteinizing (LH) dan produksi androgen ovarium sehingga berpotensi mengganggu ovulasi. Kelebihan jaringan lemak juga dapat meningkatkan konversi androgen menjadi estrogen di jaringan perifer dan memicu inflamasi derajat rendah yang berpotensi mengganggu regulasi aksis hipotalamus–hipofisis–ovarium. Chavarro et al. (2007) melaporkan keterkaitan pola diet dengan gangguan ovulasi, yang mendukung pembahasan mengenai kemungkinan hubungan pola makan dan fungsi reproduksi.

Di sisi lain, pola makan yang rendah serat, zat besi, dan mikronutrien dapat menyebabkan ketidakcukupan asupan gizi yang berpotensi memengaruhi fungsi reproduksi. Status gizi yang tidak normal dan stres juga dapat berhubungan dengan gangguan siklus menstruasi. Secara fisiologis, kekurangan energi dan stres berkepanjangan dapat memengaruhi sekresi gonadotropin-releasing hormone (GnRH) melalui perubahan regulasi hormonal.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Desain cross-sectional tidak dapat menentukan hubungan sebab-akibat. Data konsumsi makanan cepat saji dan siklus menstruasi yang diperoleh melalui self-report juga rentan terhadap bias ingatan dan kesalahan pelaporan. Selain itu, faktor lain, seperti aktivitas fisik dan riwayat keluarga, belum dikendalikan, sedangkan penelitian hanya dilakukan di satu sekolah sehingga generalisasi hasil perlu dilakukan secara hati-hati..

IV. KESIMPULAN

Terdapat hubungan bermakna antara pola konsumsi makanan cepat saji dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri. Disarankan agar sekolah dan puskesmas memperkuat edukasi gizi seimbang dan kesehatan reproduksi, mengurangi ketersediaan makanan cepat saji di lingkungan sekolah, dan mendorong orang tua mengawasi pola makan remaja. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain kohort atau kasus-kontrol dengan sampel lebih besar dan multisentra.

DAFTAR PUSTAKA

- Chavarro, J. E., Rich-Edwards, J. W., Rosner, B. A., & Willett, W. C. (2007). Diet and lifestyle in the prevention of ovulatory disorder infertility. *Obstetrics & Gynecology*, 110(5), 1050–1058.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). Laporan nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Lubis, L. R. (2018). Hubungan konsumsi makanan siap saji (fast food) dengan siklus menstruasi siswi kelas IX di SMP Yayasan Perguruan Panca Budi Medan.
- Pibriyanti, et al. (2024). Hubungan kebiasaan konsumsi fast food dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(2).



e-ISSN: 2964-0849
Vol.4 No.3 Juli 2026

Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

- Ratnawati, A. E. (2023). Hubungan konsumsi fast food dengan siklus menstruasi pada remaja putri. *Jurnal Ilmu Kesehatan MAKIA*, 13.
- Repository Alifah. (2025). Hubungan pola konsumsi makanan cepat saji (fast food) dengan keteraturan siklus menstruasi remaja putri kelas VIII di SMP Kartika 1.
- Repository Poltekkes Malang. (2026). Hubungan pola konsumsi makanan siap saji (fast food) dengan siklus menstruasi pada remaja putri kelas VII di SMPN 2 Jember.
- 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*.
- World Health Organization. (2007). Growth reference data for 5–19 years (BMI-for-age). WHO.