

## Hubungan Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Keteraturan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri Kelas XI di SMAN 7 Mataram

Hadi Suryatno<sup>1</sup>, \*I Gusti Ayu Mirah Adhi<sup>2</sup>, Stevani Octavia Ratu<sup>3</sup>, Febriati Astuti<sup>4</sup>, Nurul Ilmi<sup>5</sup>, Endah Sulistiyan<sup>6</sup>

<sup>1, 2, 3, 4, 5, 6</sup> Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mataram

\* Email Korespondensi: [gustiayumirahadhi@gmail.com](mailto:gustiayumirahadhi@gmail.com)

### Intisari

**Pendahuluan:** Menstruasi merupakan pelepasan darah dan mukosa jaringan dari lapisan dalam rahim secara periodik yang keluar melalui vagina. Menurut WHO tahun 2020 prevalensi gangguan siklus menstruasi pada perempuan sekitar 45%. Prevalensi gangguan menstruasi di Dunia seperti di Malaysia 74,5%, Amerika 90%, dan Indonesia 54,89%. Sebanyak 11,7% remaja Indonesia usia 15 sampai dengan 19 tahun mengalami ketidakteraturan menstruasi. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada Hubungan Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji Dengan Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas XI di SMAN 7 Mataram. **Metodologi:** Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode cross sectional, jumlah sampel 107 orang didapatkan dengan Teknik purposive sampling inklusi dan eksklusi. Instrumen yang digunakan kuesioner pola makan dan kuesioner menstruasi, analisa data yang digunakan chi-square. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan, dari total 107 remaja putri, sebanyak 65 responden (60,7%) dikategorikan mengalami pola makan yang tidak sehat, dan sebanyak 42 responden (39,3%) dikategorikan mengalami pola makan yang sehat. Sebanyak 67 responden (62,6%) mengalami siklus haid yang tidak teratur, dan sebanyak 40 responden (37,4%) mengalami siklus haid yang teratur. Hasil uji Chi Square didapatkan hasil nilai value 0,002 dengan demikian nilai p-value <0,05. **Kesimpulan:** penelitian yaitu ada Hubungan Pola Konsumsi Makanan Siap Saji Dengan Keteraturan Siklus Menstruasi.

**Kata Kunci:** Pola Makan, Konsumsi Cepat Saji, Keteraturan Siklus Menstruasi

### Abstract

**Background:** Menstruation is the periodic release of blood and tissue mucosa from the inner lining of the uterus which comes out through the vagina. According to WHO, in 2020 the prevalence of menstrual cycle disorders in women was around 45%. The prevalence of menstrual disorders in the world such as 74.5% in Malaysia, 90% in America, and 54.89% in Indonesia. One of the factors causing menstrual cycle disorders is frequent consumption of fast food such as sweets, pickles, and fried foods. **Purpose :** The aim of this research is to find out whether there is a correlation between fast food consumption patterns and the regularity of the menstrual cycle in class XI female students at SMAN 7 Mataram. **Method:** It is a quantitative research with a cross-sectional method. The sample was 107 students was obtained using inclusion and exclusion purposive sampling techniques. The instruments used were dietary pattern questionnaires and menstrual questionnaires. Data analysis used chi-square. **Results:** Based on the research results, 65 respondents (60.7%) were categorized as having an unhealthy eating pattern, and 42 respondents (79.3%) were categorized as having a healthy eating pattern. As many as 67 respondents (62.6%) experienced irregular menstrual cycles, and as many as 40 respondents (374) experienced regular menstrual cycles. The Chi-Square test results showed that the value is 0.002, which means <0.005. **Conclusion:** There is a correlation between fast food consumption patterns and menstrual cycle regularity.

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

## Pendahuluan

Menstruasi merupakan pelepasan darah dan mukosa jaringan dari lapisan dalam rahim secara periodik yang keluar melalui vagina. Menstruasi terjadi setiap bulan selama masa reproduksi, dimulai saat pubertas (menarche) dan berakhir saat menopause, kecuali saat masa kehamilan. Berdasarkan pengertian klinik, menstruasi dinilai berdasarkan 3 hal : Siklus menstruasi, lama menstruasi, dan jumlah darah yang keluar (Prawirohardjo, 2011). Siklus menstruasi merupakan daur menstruasi yang dialami wanita tiap bulannya dihitung mulai dari hari pertama menstruasi sampai hari pertama menstruasi di bulan berikutnya. Menstruasi dikatakan normal bila didapati siklus menstruasi tidak kurang dari 21 hari, tetapi tidak melebihi 35 hari, kira-kira 21-35 hari dikatakan siklus menstruasi yang normal (Prawirohardjo, 2011).

Siklus menstruasi bervariasi pada tiap wanita dan hanya 10% yang memiliki siklus normal yaitu 28 hari. Beberapa wanita memiliki siklus yang tidak teratur dan hal ini bisa menjadi indikasi adanya masalah kesuburan (Saryono, 2009). Siklus menstruasi normal secara fisiologis menggambarkan organ reproduksi cenderung sehat dan tidak bermasalah, Sistem hormonalnya baik, ditunjukkan dengan sel telur yang terus diproduksi dan siklus menstruasinya teratur.

Panjang normal dari siklus menstruasi atau yang dianggap dengan siklus menstruasi klasik, adalah 28 hari, tetapi variabilitasnya sangat besar dan tidak hanya antara Wanita yang berbeda, tetapi juga pada Wanita yang sama. Kesehatan reproduksi pada wanita khususnya remaja putri sangat erat kaitannya dengan menstruasi. Tidak semua Wanita memiliki siklus menstruasi yang teratur. (Subekti et al., 2020)

Menurut WHO pada tahun 2020 prevalensi gangguan siklus menstruasi pada perempuan yaitu sekitar 45% (Paspariny, 2017) didapat prevalensi gangguan menstruasi di Dunia seperti di Swedia 72%, Afrika 85,4%, Jerman 52,07%, Malaysia 74,5%, Amerika 90%, dan Indonesia 54,89% masih cukup tinggi diatas 50% yang mengalami gangguan menstruasi (Lail, 2019). Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (2018) persentase ketidakteraturan menstruasi pada wanita usia 10 sampai dengan 59 tahun adalah sebesar 14,5%. Lebih jelasnya, sebanyak 11,7% remaja Indonesia dengan usia 15 sampai dengan 19 tahun mengalami ketidakteraturan menstruasi.(Maedy et al., 2022)

Salah satu faktor yang mempengaruhi gangguan siklus menstruasi yaitu pola makan yang tidak sehat. Kebiasaan sering mengkonsumsi fast food merupakan pola makan yang tidak sehat. Fast food adalah makanan cepat saji yang tergolong makanan



tinggi lemak, tinggi natrium, tinggi gula tetapi kandungan serat dan vitaminnya rendah. Kandungan gizi pada fast food tidak seimbang, jika dikonsumsi terus menerus secara berlebihan akan menimbulkan masalah gizi dan faktor resiko penyakit, seperti obesitas, gangguan kulit, penyakit degeneratif, dan gangguan siklus menstruasi. (Banowati et al., 2011).

Fakta yang didapatkan bahwa dikota-kota besar di Indonesia seperti Denpasar, Surabaya, Yogyakarta, Semarang, Bandung, dan Jakarta merupakan tempat dimana jumlah peminat pada makanan cepat saji atau fast food yang paling banyak digemari adalah oleh kalangan remaja. Fast food yang biasanya dikonsumsi diantaranya : burger, Kentang goreng, fried chicken, hamburger. Konsumsi fast food sudah menjadi bagian dari gaya hidup dimasyarakat Indonesia terutama pada remaja. Menurut penelitian didapatkan bahwa yang paling banyak mengkonsumsi fast food adalah remaja. (Online et al., 2022).

Fenomena yang terjadi di SMAN 7 Mataram remaja putri mengatakan penyebab terjadinya ketidakteraturan siklus menstruasi adalah karena stress dengan proses belajar disekolah, ada yang mengatakan karna sering begadang dimalam hari, karna kurang melakukan aktivitas fisik, dan yang paling banyak adalah karna pola makan yang tidak sehat yaitu sering mengkonsumsi makanan cepat saji. Dikatakan bahwa alasan siswi

tersebut lebih sering mengkonsumsi makanan cepat saji adalah karna banyak yang mengatakan tidak menyukai makanan yang dimasak oleh ibu mereka dirumah, ada yang mengatakan sangat suka dengan makanan yang disediakan dikantin sekolah karna rasanya yanglezat, dan ada yang mengatakan bahwa jika dirumah ibu mereka jarang memasak, dan ada yang mengatakan bahwa karna disekolah hanya menyediakan makanan cepat saji untuk dikonsumsi sehingga mereka mengkonsumsi makanan cepat saji tersebut.

Berdasarkan data yang diperoleh bahwa makanan yang biasa dikonsumsi oleh remaja putri di SMAN 7 Mataram yaitu makanan cepat saji seperti mie instan, gorengan-gorengan, ayam krispi/Kentucky, dan untuk minuman mereka sering mengkonsumsi minuman manis seperti minuman rentengan yang mengandung banyak pemanis buatan, dan minuman yang mengandung soda. Didapatkan juga bahwa terkait dengan keteraturan siklus menstruasi, beberapa remaja putri tersebut mengatakan ada yang mengalami siklus menstruasinya tidak teratur setiap bulannya, dan lama haid juga ada yang 3-4 hari, bahkan ada yang lebih dari 5 hari.

Terkait dengan ketidakteraturan siklus menstruasi didapatkan data bahwa untuk kebersihan diri pada remaja putri tersebut sangat kurang dikarnakan ada yang mengatakan mandi hanya 1x dalam sehari bahkan ada yang mengatakan ketika telah lelah melakukan



aktivitas sehari-hari mereka tidak mandi dan membersihkan diri. Dari fenomena tersebut maka disimpulkan bahwa faktor utama penyebab terjadinya ketidakteraturan siklus menstruasi pada remaja putri tersebut dikarnakan pola konsumsi makanan yang tidak sehat yaitu makanan cepat saji yang sangat berpengaruh terhadap tingkat Kesehatan remaja putri.

Dari berbagai sekolah yang ada khususnya dikota mataram, alasan peneliti lebih tertarik untuk melakukan penelitian di SMAN 07 Mataram adalah karna setelah mensurvei beberapa sekolah didapatkan data bahwa banyak remaja putri disekolah tersebut jarang mengkonsumsi makanan cepat saji dengan alasan terbanyak yaitu faktor ekonomi keluarga yang kurang sehingga mereka mendapatkan uang saku untuk jajan disekolah sangat terbatas sehingga mereka kebanyakan membawa bekal yang disediakan oleh orang tua mereka untuk dikonsumsi disekolah pada jam istirahat, ada yang mengatakan juga bahwa terkait keteraturan siklus menstruasi mereka kebanyakan mengatakan bahwa siklus haid selalu teratur setiap bulannya atau jarang yang mengalami siklus haid tidak lancar.

Berdasarkan hasil didapatkan bahwa rata-rata remaja putri tersebut sering mengkonsumsi makanan cepat saji setiap harinya pada jam istirahat di sekolah, mereka mengatakan jarang membawa bekal ke sekolah dikarnakan tidak suka dengan masakan yang

dimasak oleh ibu mereka, selain itu karena uang jajan yang banyak diberikan oleh orang tua mereka juga menjadi faktor utama mengkonsumsi makanan cepat saji, juga karna disekolah hanya menyediakan makanan cepat saji disetiap kantin yang ada. Selanjutnya untuk keteraturan siklus mentruasi pada remaja putri tersebut mengatakan banyak yang mengalami menstruasi yang tidak teratur setiap bulannya dari tanggal pertama haid dan tanggal haid pada bulan berikutnya tidak teratur dan lama haid ada yang 3-4 hari, ada yang lebih dari 5 hari, bahkan ada yang mengatakan mengalami haid selama 15 hari berturut turut. Oleh sebab itulah calon peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di SMAN 07 Mataram.

Selanjutnya alasan peneliti mengambil sasaran penelitian pada remaja putri dikelas 11 adalah karna data awal didapatkan bahwa remaja putri kelas 10 dengan usia rata-rata 12-14 tahun masih banyak yang belum mengalami menstruasi. Berdasarkan jurnal penelitian usia normal remaja di Indonesia untuk mengalami menarche yaitu 10-16 tahun tetapi pada kenyataannya di SMAN 07 mataram didapatkan bahwa remaja putri kelas 10 dengan rentang usia 12-14 tahun masih banyak yang belum mengalami menarche. Selanjutnya Pada remaja putri kelas XI dengan rentang usia 15-17 tahun rata-rata sudah mengalami menstruasi oleh sebab itu calon peneliti menetapkan untuk melakukan penelitian pada remaja putri kelas XI di SMAN 07 Mataram tahun 2023.



Berdasarkan latar belakang masalah diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji Dengan Keteraturan Siklus Menstruasi Remaja Putri Kelas XI di SMAN 7 Mataram Tahun 2023”.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Stevani Octavia Ratu dengan judul penelitian Hubungan Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji Dengan Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas XI di SMAN 7 Mataram Tahun 2023 dengan teknik penelitian observasional analitik dengan pendekatan cross sectional hasil chi-square menunjukan bahwa ada hubungan yang bermakna antara pola konsumsi makanan cepat saji dengan keteraturan siklus menstruasi dengan nilai p-value 0,002. Perbedaan penelitian saat ini dengan penelitian sebelumnya adalah teknik penelitian yang digunakan dan instrument yang digunakan. Pada penelitian terdahulu hanya menggunakan instrument siklus menstruasi dan pola makan, kelebihan penelitian saat ini yaitu juga menggunakan instrument yang berisi pengetahuan remaja terkait pola makan dan menstruasi. Dan juga penelitian terdahulu juga mencari tahu pengaruh makanan dengan siklus menstruasi dan ada perlakuan yang diberikan, namun penelitian saat ini hanya ingin mengetahui hubungan antara pola konsumsi makanan cepat saji dengan keteraturan siklus menstruasi.

## Metodologi Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah 221 orang remaja putri kelas XI di SMAN 7 Mataram tahun 2022. Dalam penelitian ini yang menjadi sampel penelitian adalah semua remaja putri kelas XI yang sudah mengalami menstruasi dengan jumlah sampel yang sudah ditentukan yaitu 107 remaja putri.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode yang digunakan adalah cross sectional yaitu suatu penelitian untuk mempelajari korelasi antara faktor-faktor resiko dengan cara pendekatan atau pengumpulan data sekaligus pada satu saat tertentu saja (Ariani, 2014).

Instrumen yang digunakan adalah kuesioner untuk mengetahui hubungan pola konsumsi makanan cepat saji yang terdiri atas 7 pertanyaan tentang frekuensi makan dan jenis makan 6 pertanyaan tentang tingkat pengetahuan dan aktivitas makan yang diukur dengan menggunakan kategori sehat dan tidak sehat untuk frekuensi dan jenis makan. Selanjutnya untuk kuesioner menstruasi terdiri dari 3 pertanyaan terkait jangka waktu menstruasi, 3 pertanyaan terkait lama menstruasi setiap bulan, serta 6 pertanyaan terkait pengetahuan tentang Kesehatan menstruasi yang diukur dengan kategori teratur dan tidak teratur untuk siklus menstruasi Uji Validitas dilakukan di SMA 10 Mataram Uji validitas dilakukan pada tanggal 27 Mei 2023 di Ruangan UKS, dengan jumlah



responden sebanyak 15 orang siswi kelas XI dari jurusan IPA dan IPS dan total keseluruhan pertanyaan tentang kuesioner siklus menstruasi 12 pertanyaan dan kuesioner pola makan sebanyak 13 pertanyaan total keseluruhan sebanyak 25 pertanyaan. Dari semua pertanyaan yang diajukan kepada 15 responden semua sudah paham dengan maksud dari pertanyaan yang diajukan hanya beberapa siswa yang tidak tahu berat badan dan tinggi badan mereka, dan ada beberapa siswa yang lupa waktu pasti datangnya haid mereka setiap bulannya

Uji reabilitas merupakan kesamaan hasil pengukuran atau pengamatan apabila fakta diukur dalam waktu yang berlainan kuesioner valid dikatakan jika nilai *alpha* lebih dari 0,60 (Arikunto, 2018). Hasil reability statistik pada kuesioner siklus menstruasi ini memiliki nilai cronbach alpha 0.681 dan kuesioner pola makan memiliki nilai cronbach alpha 0.760. Analisa data yang digunakan adalah Chi-Square untuk menganalisis ada tidaknya hubungan antar variable yang diteliti.

## Hasil penelitian

### Data Umum

**Tabel 1 Krakteristik responden**

berdasarkan karakteristik

USIA	BB	TB	$\Sigma$	F	Kategori
15 Tahun	45-55 Kg	130-	7	6.54	Kurang
		145 Cm			
	66-75 Kg	146-	8	7.48	Obesitas
		155 Cm			

			156-			
	56-65		175			
	Kg	Cm	13	12.15	Ideal	
			130-			
16	38-55		145			
Tahun	Kg	Cm	9	8.41	Kurang	
			146-			
	66-78		155			
	Kg	Cm	16	14.95	Obesitas	
			156-			
	56-65		170			
	Kg	Cm	11	10.28	Ideal	
			128-			
17	40-55		145			
Tahun	Kg	Cm	16	14.95	Kurang	
			146-			
	66-83		157			
	Kg	Cm	13	12.15	Obesitas	
			158-			
	56-65		172			
	Kg	Cm	14	13.08	Ideal	
Total			107	100		

Sumber : data primer 2023

Berdasarkan tabel 1 distribusi responden berdasarkan usia, berat badan, dan tinggi badan menunjukkan presentasi terbanyak yaitu remaja putri dengan usia 16 tahun memiliki berat badan 66-78 kg dengan tinggi badan 146-155 cm tinggi badan 146-155 cm dengan jumlah terbanyak yaitu 16 responden 14,95% masuk dalam kategori obesitas.

### Data Khusus

**Tabel 2 Tabulasi Silang Pola Makan dan Siklus Menstruasi**

		Menstruasi		Total
		Teratur	Tidak teratur	
pola makan	Sehat	15	27	42
		tidak sehat	25	40
Total		43	64	107

Sumber: Data Primer 2023



Berdasarkan tabel 2 di atas menunjukan hasil yaitu jumlah responden dengan pola makan kategori tidak sehat sebanyak 65 responden dan sebanyak 42 responden memiliki pola makan dalam kategori sehat. Sebanyak 67 responden mengalami menstruasi tidak teratur dan sebanyak 40 responden masuk dalam kategori menstruasi teratur.

**Tabel 3 Uji Chi Square**

Chi-Square Tests			
	Value	Df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	6.199 <sup>a</sup>	3	.002
Likelihood Ratio	7.162	3	.001
Linear-by-Linear Association	4.091	1	.002
N of Valid Cases	107		

a. 4 cells (50.0%) have expected count less than 5.

The minimum expected count is .30.

Sumber: Data Primer 2023

Berdasarkan Tabel 3 diatas dapat diketahui hasil bahwa nilai p-value 0,002 yang berarti nilai  $p < 5\% (0,05)$ . Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa ada Hubungan Pola Konsumsi Makanan Siap Saji Dengan Keteraturan Siklus Menstruasi.

## Pembahasan

### Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji Remaja

#### Putri Kelas XI di SMAN 7 Mataram

Berdasarkan tabel 2 tentang distribusi responden berdasarkan jenis makanan,

frekuensi makan dan tingkat pengetahuan menunjukan bahwa mie instan dan gorengan merupakan makanan yang paling banyak dikonsumsi  $>3x/\text{minggu}$  oleh remaja putri dengan jumlah keseluruhan sebanyak 75 responden 70,09%. Berdasarkan master table dari 12 instrumen pertanyaan menunjukan bahwa jumlah jawaban responden terbanyak yaitu pada kuesioner no 7 yaitu sebanyak 72 responden yang menkonsumsi gorengan lebih dari 3x dalam 1 minggu, Hal ini disebabkan karena mie instan dan gorengan merupakan makanan yang paling banyak digemari oleh remaja putri bahkan semua kalangan usia, selain rasanya yang nikmat mie instan dan gorengan ini juga merupakan makanan yang praktis dalam penyajiannya dan termasuk makanan yang gampang didapatkan hampir disetiap kantin menyediakan makanan tersebut sehingga kebanyakan remaja putri tersebut lebih memilih mengkonsumsi mie instan dan gorengan untuk dikonsumsi karena dapat menghemat waktu pada jam istirahat disekolah. Sebanyak 64 responden 59.81% mengatakan bahwa buah dan sayur tidak selalu mereka konsumsi disetiap hidangan makanan mereka dikarenakan buah dan sayur tidak selalu disediakan pada saat makan dan ada yg mengatakan tidak menyukai sayur atau buah sehingga mereka tidak mengkonsumsi buah dan sayur tersebut. Sebanyak 64 responden 59.81% mengatakan mengkonsumsi makanan cepat saji lebih dari 1 porsi setiap makan dan selalu



disertai nasi sebagai pendamping lauk. Mereka mengatakan bahwa nasi sudah biasa dikonsumsi setiap makanan apapun sehingga merasa kurang puas jika makan tidak disertai nasi.

Menurut Sulistijani (Ledian, 2016) dijelaskan bahwa makanan makanan cepat saji adalah makanan yang tersedia dalam waktu cepat dan siap disajikan, seperti fried chicken, hamburger dan pizza. Makanan cepat saji mudah diperoleh dipasaran kuliner atau tempat tempat khusus yang sudah menyediakannya. Tersedianya variasi pangan sesuai selera dan daya beli, selain itu pengolahan dan penyajiannya lebih mudah dan cepat cocok bagi mereka yang mempunyai kesibukan dalam pekerjaan. Mudahnya memperoleh makanan siap saji dipasaran yang menyediakan variasi makanan sesuai selera dan daya beli masyarakat, dan penyajiannya lebih cepat, dan sangat membantu ketika ada kesibukan. Hal inilah yang mempengaruhi peningkatan mengkonsumsi makanan siap saji (Fast food) tersebut.

Menurut Nurdiansyah, (2019) fast food atau dalam istilahnya makanan siap saji, merupakan makanan dengan proses pembuatan dan penyajian sangat praktis dan cepat. Fast food atau makanan siap saji yaitu jenis makanan yang dikemas secara menarik, penyajian yang mudah, serta dibuat dengan menggunakan cara yang sederhana oleh industri pengolahan makanan yang

menggunakan teknologi tinggi dan mengandung zat adiktif untuk membuat makanan menjadi awet dan memberi aneka rasa untuk jenis makanan yang akan dijual. Berdasarkan Data Riskesdas, (2018) pada remaja Indonesia usia 15-20 tahun, menunjukan bahwa remaja yang kebiasaan mengkonsumsi mie instan/makanan lainnya dengan prevalensi  $\geq 1$  kali perhari 11,2%, dan 1-6 kali perminggu 67,6%, serta  $\leq 3$  x perbulan 21,2%. Dari hasil tersebut berpotensi terhadap masalah Kesehatan karena tiap minggu remaja mengkonsumsi 1-6 kali perminggu.

Dari pernyataan tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang diperoleh dari kuesioner pola konsumsi makanan siap saji yang telah dibagikan pada remaja putri yaitu, didapatkan hasil bahwa masih banyak remaja putri yang masuk dalam kategori tidak sehat yaitu pola mengkonsumsi makanan siap saji terlalu sering atau dalam jumlah yang banyak.

Nurmiaty, (2011) menyebutkan bahwa 52,5% remaja memiliki perilaku makan yang tidak sehat, remaja belum menjalankan pola makan yang baik sesuai dengan prinsip menu seimbang yang memenuhi syarat gizi baik kuantitas maupun kualitasnya. Menurut Pollan, (2008) kesibukan yang dihadapi oleh remaja juga menyebabkan mereka hanya duduk belajar, menyelesaikan tugas-tugas, dan menghadapi stress lalu menyebabkan jadwal makan juga tidak teratur. Pikiran yang serba instan karena kesibukan dapat menyebabkan



banyak orang melirik ke makanan *fast food* atau *junk food* untuk dikonsumsi. Pola makan yang tidak sehat juga akan mempengaruhi pertumbuhan, fungsi organ tubuh dan menyebabkan terganggunya fungsi reproduksi (Paath, dkk.,) 2005

Selain itu menurut teori Wirakusumah (Hidayanti, 2016) perilaku remaja pada umumnya seringkali mengkonsumsi pangan dengan kadar gizi rendah. Kesibukan yang dialami oleh remaja juga umumnya menyebabkan para remaja kurang memperhatikan dan melakukan aktivitas fisik yang cukup. Kebiasaan makan yang tidak tepat pada remaja dapat menyebabkan kurangnya asupan zat gizi yang dibutuhkan dan menyebabkan terjadinya berbagai gejala sindrom pramenstruasi, seperti halnya konsumsi makanan cepat saji (*fast food*). pada era globalisasi ini fast food semakin marak ditawarkan kepada masyarakat. Fast food merupakan makanan yang mengandung tinggi kalori dan tinggi lemak tetapi miskin zat gizi lainnya, memperhatikan asupan gizi serta aktivitas fisik yang cukup untuk mengatasi permasalahan sindrom pramenstruasi dapat membantu mencegah gejala-gejala yang terjadi.

### Keteraturan Siklus Menstruasi Remaja Putri Kelas XI di SMAN 7 Mataram

Berdasarkan tabel 3 tentang distribusi responden berdasarkan jangka waktu menstruasi, lama menstruasi dan tingkat pengetahuan menunjukkan bahwa sebanyak 64

responden 59,81% masuk kedalam kategori menstruasi tidak teratur, yaitu terjadinya menstruasi yang lebih cepat dari tanggal menstruasi biasanya <21 hari atau lebih dari tanggal menstruasi biasanya >28 hari.

Berdasarkan hasil master table dari 13 instrumen pertanyaan menunjukkan bahwa jawaban terbanyak responden yaitu pada kuesioner no 1 terkait keteraturan siklus menstruasi menunjukkan sebanyak 81 responden mengatakan setiap bulannya mengalami menstruasi yang tidak teratur. Berdasarkan Hal ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor salah satunya aktivitas fisik remaja, pola makan yang dikonsumsi, pola istirahat dan tidur. Responden mengatakan jika menstruasi yang mereka alami memang sering telat dari tanggal menstruasi pada bulan berikutnya, mereka mengatakan bahwa tidak tau penyebab pastinya karena apa hanya saja mereka berpendapat bahwa itu normal terjadi sehingga tidak mengkhawatirkan apa apa, bahkan ada yang mengatakan tidak mengalami menstruasi rutin selalu setiap bulan bisa jadi dua bulan sekali bahkan ada responden yang mengalami menstruasi4 bulan sekali baru terjadi menstruasi.

Berdasarkan hasil data lama menstruasi setiap bulannya menunjukkan lama menstruasi yang dialami remaja putri setiap bulannya yaitu sebanyak 58 responden mengalami menstruasi <3 hari/>5 hari setiap bulannya. Mereka mengatakan bahwa disetiap datangnya waktu menstruasi Lama menstruasi yang dialami



selalu berubah ubah disetiap bulannya dan terjadi tidak menentu bisa lebih dari 5 hari atau kurang dari 3 hari menstruasi, ada responden yang juga mengalami lama menstruasi sampai 10 hari bahkan ada yang sampai 15 hari menstruasi pada bulan bulan dan saat tertentu.

Berdasarkan tingkat pengetahuan menunjukan banyak remaja masih belum paham tentang siklus menstruasi yang dialami mereka setiap bulannya yaitu sebanyak 61 responden 57.01%. Mereka hanya mengetahui bahwa menstruasi adalah hal yang pasti dialami oleh semua Wanita dan mereka tidak mengetahui secara pasti tentang siklus menstruasi yang dialami setiap bulan apakah teratur atau tidaknya dikarenakan mereka hanya menunggu bila sudah tiba waktunya menstruasi akan tiba dengan sendirinya tanpa memperhatikan tanggal menstruasi yang dialami dan ada beberapa juga yang memperhatikan tanggal menstruasi yang dialami setiap bulannya.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukan bahwa masih banyak remaja yang mengatakan bahwa olahraga secara berlebihan dan melakukan diet secara berlebihan tidak mempengaruhi terjadinya ketidakteraturan siklus menstruasi hal ini dikarenakan mereka berfikir bahwa aktivitas seperti itu tidak berpengaruh buruk bagi Kesehatan bahkan malah sebaliknya bisa menyehatkan tubuh dan memperindah bentuk tubuh, apalagi mereka mengatakan bahwa tidak percaya diri dengan

bentuk tubuh dikarenakan memiliki berat badan berlebih atau gendut sehingga berfikir bahwa olahraga dan diet berlebihan tidak akan mempengaruhi keteraturan siklus menstruasi.

Sebanyak 52 responden 48.60% menjawab stress dan kurang tidur atau begadang dapat menyebabkan gangguan menstruasi dikarenakan mereka sudah mengalami hal tersebut karena stress yang mereka alami menyebabkan mereka sulit tidur dan begadang pada malam hari akibatkan pada saat sudah waktunya tanggal menstruasi mereka belum mengalami menstruasi tersebut sehingga mereka berfikir bahwa stress dan begadang sangat berpengaruh pada siklus menstruasi. Namun sebanyak 55 responden 51.40% yang menjawab aktivitas tersebut tidak berpengaruh pada siklus menstruasi, Mereka mengatakan bahwa menstruasi yang mereka alami selalu teratur setiap bulannya hanya saja tanggal menstruasi pada bulan bulan berikutnya tidak menentu.

Menurut Dya, dan Adiningsih, (2019) menstruasi merupakan proses peluruhan dinding Rahim dan disertai dengan pendarahan sebagai akibat tidak terjadinya proses pembuahan. Jarak hari pertama menstruasi hingga datangnya menstruasi pada periode berikutnya disebut siklus menstruasi. Siklus menstruasi normal berada dalam kisaran 21-28 hari.

Kesehatan reproduksi ialah sekumpulan metode, Teknik dan pelayanan



yang mendukung Kesehatan dan kesejahteraan reproduksi melalui pencegahan dan penyelesaian masalah Kesehatan reproduksi yang menyangkut kegiatan seksual, status kehidupan dan kehidupan perorangan. Pengetahuan tentang Kesehatan reproduksi diusahakan dilakukan semenjak remaja, sebab seseorang akan bisa mengenali kelainan pada sistem reproduksinya sedini mungkin, terutama perihal menstruasi dan perubahan pada tubuhnya (Kinanti, 2009).

Murti (2017) menjelaskan aspek Kesehatan menstruasi merupakan bagian penting Kesehatan reproduksi perempuan, yang tidak hanya meliputi aspek Kesehatan fisik, tetapi juga aspek Kesehatan mental, spiritual maupun sosial. Seorang perempuan perlu mengetahui pola dan jarak dari menstruasi masing-masing, sehingga dapat menilai apabila terjadi hal diluar kebiasaan.

Keteraturan dalam siklus menstruasi dapat menjadi ukuran Kesehatan reproduksi seorang Perempuan khususnya remaja putri di SMAN 7 Mataram. Remaja putri membutuhkan informasi tentang proses menstruasi dan Kesehatan selama menstruasi. Setiap perempuan mengalami siklus menstruasi yang berbeda, hal ini dapat dipengaruhi oleh berbagai hal dan faktor seperti aktivitas fisik, status gizi, dan mental atau psikologis seseorang. Oleh karena itu apabila remaja putri berada dalam status gizi yang baik, berat badan normal, sehat secara psikologis, ini dapat

memicu terurnya siklus menstruasi yang akan dialami oleh remaja tersebut.

### **Hubungan Pola Konsumsi Makanan Siap Saji (*Fast Food*) Dengan Keteraturan Siklus Menstruasi Remaja Putri di SMAN 7 Mataram**

Berdasarkan tabel 4 hasil tabulasi silang/cross tabs menunjukkan hasil yaitu jumlah pola makan kategori tidak sehat sebanyak 65 responden dan sebanyak 42 responden mengalami pola makan dalam kategori sehat. Sebanyak 67 responden mengalami menstruasi tidak teratur dan sebanyak 40 responden masuk dalam kategori menstruasi teratur. Berdasarkan hasil uji Chi Square didapatkan hasil p value yaitu 0,002 dengan demikian nilai p value <5% (0,05). Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan H<sub>0</sub> ditolak dan H<sub>a</sub> diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa ada Hubungan Pola Konsumsi Makanan Siap Saji Dengan Keteraturan Siklus Menstruasi.

Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pola makan cepat saji dengan keteraturan siklus menstruasi yang ditandai dengan pola konsumsi remaja yang mengkonsumsi makanan yang masuk kedalam kategori cepat saji seperti mie instan, gorengan, asinan, manisan, keju olahan dan makanan yang dibakar dan dipanggang melebihi dari pola konsumsi yang dianjurkan yaitu 3x dalam seminggu sehingga hal itulah yang mempengaruhi Kesehatan tubuh seseorang dan berdampak pada



ketidakteraturan siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN 7 mataram sebab itu pentingnya para remaja putri untuk lebih memperhatikan pola konsumsi makanan yang masuk kedalam tubuh dikarenakan setiap makanan yang masuk akan berpengaruh terhadap tingkat Kesehatan seseorang khususnya Kesehatan reproduksi. Jika terlalu sering mengkonsumsi makanan cepat saji secara berlebihan akan berdampak pada keteraturan menstruasi sehingga dapat menyebabkan jangka waktu menstruasi pada bulan berikutnya menjadi tidak teratur atau bahkan lama haid yang dialami setiap menstruasi tidak teratur. Pola makan pun sangat diperhatikan seperti frekuensi makan makanan cepat saji agar tidak melebihi batas yang tidak ditentukan yaitu 3x dalam 1 minggu agar tidak menganggu Kesehatan tubuh remaja khususnya menstruasi setiap bulannya, bahkan juga dapat menyebabkan kelebihan berat badan atau obesitas jika terlalu banyak mengkonsumsi makanan berlemak atau makanan yang mengandung tinggi protein hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Evan, (2011) beberapa faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi diantaranya yaitu kelebihan berat badan yang terjadi karna gangguan metabolism estrogen berupa peningkatan produksi estrogen pada Wanita dengan kelebihan berat badan sehingga menyebabkan siklus menstruasi menjadi tidak teratur, selanjutnya dikarnakan tubuh kekurangan nutrisi yaitu pada seseorang yang tidak cukup makan, faktor psikososial yaitu seseorang yang

mengalami stress atau kecemasan juga bisa menyebabkan terganggunya siklus haid pada perempuan dikarenakan pusat stress diotak sangat dekat lokasinya dengan pusat pengaturan haid diotak, gangguan kejiwaan, stress, lingkungan sosial, tekanan- tekanan dapat menyebabkan siklus menstruasi menjadi tidak teratur.

## Kesimpulan

Sebanyak 65 responden masuk dalam kategori pola makan tidak sehat yaitu mengkonsumsi makanan cepat saji lebih dari 3x dalam seminggu dan sebanyak 42 responden masuk dalam kategori pola makan sehat yaitu mengkonsumsi makanan cepat saji kurang dari 3x seminggu.

Sebanyak 67 responden masuk dalam kategori menstruasi tidak teratur yaitu terjadinya menstruasi dalam jangka waktu <21 hari atau >28 hari dengan lama waktu menstruasi <3 hari atau >5 hari dan sebanyak 40 responden masuk dalam kategori menstruasi teratur yaitu menstruasi yang dialami terjadi dalam jangka waktu 21-28 hari dengan lama menstruasi 3-5 hari setiap bulannya

Berdasarkan hasil uji Chi-square, p-value 0,002 dengan demikian H<sub>0</sub> ditolak dan H<sub>a</sub> diterima yaitu terdapat hubungan pola konsumsi makanan cepat saji dengan keteraturan siklus menstruasi.

**Saran:** Masukan bagi remaja putri agar lebih meningkatkan kesadaran untuk mengurangi



konsusmi makanan siap saji karena menganggu Kesehatan.

## Daftar Pustaka

- Agus Riyanto. 2011. Buku Ajar Metodologi Penelitian. Jakarta: EGC
- Aini, S.N. 2012. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja Di Perkotaan. Unnes Journal of Public Health,(ISSN 2252-6781)
- Ali Khomsan. (2004). Pangan dan Gizi untuk Kesehatan. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Almatsier, S.2006. Penuntun Diet.Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Andira, D. (2010) . Seluk Beluk Kesehatan Reproduksi Wanita. Jogyakarta: Ar- ruzz Media
- Adriani, Merryana, Bambang W. 2014. Gizi dan Kesehatan Balita: Peranan Mikro Zinc. Jakarta: KENCANA
- Adriani, M & Wirjatmadi, B 2016, Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan,Prenadamedia Group, Jakarta.
- Ariani, A. P., 2014. Aplikasi Metodologi Penelitian Kebidanan Kesehatan Reproduksi. Yogyakarta: Nuha Medika
- Arikunto. 2013. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta: Rineka Cipta
- Bagga.2000. Age at Menarche and secular trend in maharashtrian (Indian) girls. Departemen Antropology, University of Pune, Pune India. Acta Biologica Szegediensis, 44 (1-4:53-57).Diakses pada tanggal 11 Februari 2023
- Banowati, L., Nugraheni., Puruhita, N. 2011. Risiko Konsumsi Western Fast Food dan Kebiasaan Tidak Makan Pagi Terhadap Obesitas Remaja Studi di SMAN 1 Cirebon. Semarang : Media Medika Indonesia Volume 45 Nomor 2
- Baziad, A.2008. premenstrual syndrom. Jakarta: Media Aesculapius
- Campbell, N.A. et.al. 2010. Biologi. Edisi 8 Jilid 3. Diterjemahkan oleh: Damaring Tyas Wulandari. Jakarta: Erlangga
- Cipto, Surono.2000. Pengertian Berat Badan. Jakarta: Yudistira. Diakses dari Sarjanaku.com pada tanggal 11 Februari 2023.
- Dya, N. M., & Adiningsih, S. (2019). Hubungan Antara Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi MAN 1 Lamongan. Amerta Nutrition, 3(4), 310. [https://doi.org/10.20473/amnt.v3i4.2019.3\\_10-314](https://doi.org/10.20473/amnt.v3i4.2019.3_10-314)
- Evan. 2011. Faktor-Faktor Ketidakteraturan Siklus Menstruasi. Jakarta: Salemba Medika
- Fitria, Ana. (2007). Panduan lengkap kesehatan wanita. Jogja. Gala Ilmu Semesta Pribakti, B (2010). Tips dan Trik Merawat Organ Intim. Jakarta: Sagung.
- Gibson, SR. 1990. Principles of Nutritional Assesment. London: Oxford University Press.
- Herviani. 2004. Perbesaan Proporsi Total Asupan Energi, Karbohidrat, Lemak, dan Kejadian Obesitas di Puskesmas Depok Tahun 2004. Depok
- Hidayat, A.A.A 2012.Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah.Jakarta : Salemba Medika
- Intan Kumalasari IA.2012. Kesehatan Reproduksi Untuk Mahasiswa Kebidanan dan Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika
- Irdalisa, Paidi, Jukri. "Sistem Reproduksi Pada Manusia". E-modul : Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka. 2019.
- John W. Santrock (2007). Perkembangan Anak. Jilid 1 Edisi kesebelas. Jakarta : PT. Erlangga.
- Kazoka, D. & Vetra, J. 2007. Relationship Between Age at Menarche and Adult Body Mass Index (BMI), Riga, Latvia,



- LV-1010, Papers on Anthropology XVI: 170-179
- Kinanti, 2009. Rahasia Pintar Wanita. Yogyakarta : Aulya Publishing
- Lieswanti, M. 2007. Hubungan konsumsi fast food dengan status gizi remaja di SMU Harapan 1 Medan. Medan
- Lim et All. 2018. Fast Food Consumption Alongside Socioeconomic Status, Stress, Exercise and Sleep Duration are Associated with Menstrual Irregularities in Korean Adolescents. Asia Pacific Journal Of Clinical Nutrition, Korea National Health and Nutrition Examination Survey
- Maedy, F. S., Permatasari, T. A. E., & Sugiatmi, S. (2022). Hubungan Status Gizi dan Stres terhadap Siklus Menstruasi Remaja Putri di Indonesia. Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF), 3(1), 1. <https://doi.org/10.24853/mjnf.3.1.1-10>. Diakses pada 13 Februari 2023
- Nadine, S.P. (2009). Cara indah menghadapi menopause. Yogyakarta: Locus
- Notoatmojo, Soekidjo. 2018. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, 2010. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka cipta
- Notoatmodjo, S. 2017. Metode Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta
- Nurmauli, N. dan Y. Nurmiaty. 2010. Studi Metode Invigoration pada Viabilitas Dua Lot Benih Kedelai yang Telah Disimpan Selama Sembilan Bulan. Jurnal 15 (1): 20-24
- Nurlaila, Sri Hazanah, Rahmawati Shofiah. 2015. Hubungan Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Usia 18-21 Tahun. Jurnal Husadah Mahakam vol.3(9):452–521
- Nursalam. (2014). Manajemen Keperawatan Aplikasi dalam praktik keperawatan Profesional, Edisi 4. Jakarta : Salemba Medika.
- Oktaviani WD, Saraswati LD, Rahfiludin MZ. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fastfood, Aktivitas fisik, Pola Konsumsi, Karakteristik Remaja dan Orang Tua dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) (Studi Kasus Pada Siswa SMA Negeri 9 Semarang Tahun 2012). Jurnal Kesehatan Masyarakat
- Online, A., Husni, L., Rufaridah, A., Narti, S., Dahlan, A., DIII Kebidanan, P., & Ranah Minang, Stik. (2022). JURNAL CITRA RANAH MEDIKA Crm Hubungan Konsumsi Fast Food Dan Fast Drink Terhadap Gangguan Mentrusi Pada Remaja Putri Di Kelurahan Kubu Dalam Parak Karakah Kecamatan Padang Timur Kota Padang Tahun 2022. 2(1). <http://ejournal.stikes-ranahminang.ac.id> (ISSN: 2962-1151)
- Papalia, D. E., Old s, S. W., & Feldman, R. D.2009. Human Development Perkembangan Manusia. Jakarta: Salemba Humanika
- Pardede.2002. Tumbuh Kembang Anak dan Remaja. Dalam Narendra, MB.,
- Potter, P.A, Perry, A.G. .2005.Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses, dan Praktik.Edisi 4. Volume 2.Alih Bahasa : Renata Komalasari,dkk.Jakarta:EGC
- Prawirohardjo, S. 2005. Ilmu Kandungan. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka
- Prawirohardjo. Ilmu kandungan Edisi 3. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo. 2011;106-108
- Progestin, P. 2010. Cara Menentukan Masa Subur. Jakarta: Swarna Bumi.
- Proverawati dan Misaroh. 2009. Menarche Pertama Penuh Makna. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rahma Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Keluarga Bekasi, B., & Barat, J. (2021). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food Dan Stres Terhadap Siklus



- Menstruasi Pada Remaja Putri Sman 12 Kota Bekasi. Jurnal Health Sains, 2(4). <http://jurnal.healthsains.co.id/index.php/jhs/article/view/151>
- Ratnawati, E. 2017. Asuhan keperawatan gerontik. Yogyakarta: Pustaka Baru Press
- Restiani, Novita.2012. ‘Hubungan Citra Tubuh, Asupan Energi, dan Zat Gizi Makro Serta Aktifitas Fisik dengan Status Gizi Lebih Pada Siswa SMP Muhammadiyah 31 Jakarta Timur’.Universitas Indonesia
- Riani. 2005.Siklus Haid Tidak Lancar. Yogyakarta : Kedaulatan Rakyat
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas).2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018.
- Said, U. 2004. Interaksi hormonal dan kualitas kehidupan pada wanita. Naskah dipresentasikan dalam simposium pengaruh hormonal pada kualitas kehidupan. Dies Natalis FK UNSRI Ke 42, Palembang
- Santoso, Soegeng, Ranti, Anne Lies.2004. Kesehatan dan Gizi. Jakarta : Rineka Cipta.
- Sarwono, S. W. 2006. Psikologi Remaja, Edisi revisi. Jakarta : RajaGrafindo Persada
- Saryono. (2009). Pengantar Apresiasi Sastra. Malang: Universitas Negeri Malang
- Setiawati, S. E. 2015. Pengaruh stress terhadap siklus menstruasi pada remaja. J Majority. 1 (4): 94-98
- Sharkey, Bj. 2011. Kebugaran dan Kesehatan. Desmarini, Eri, N. 2003 (ahli bahasa). Ed. 2. Cet 2. PT Raja Grafido Persada. Jakarta.
- Soetjiningsih. (2004). Buku Ajar Tumbuh kembang remaja dan permasalahannya. Jakarta : sagung seto
- Subekti, N. M., Prasetyanti, D. K., Nikmah, A. N., Program, M., Kebidanan, S., Kesehatan, I., Kadiri, U., Selomangleng, J., & Pos, K. K. (2020). Gambaran Faktor Yang Mempengaruhi Kesiapan Dalam Menghadapi Pubertas Pada Remaja. In Jurnal Mahasiswa Kesehatan (Vol. 1, Issue 2).
- Sugiyono, 2001. Metode Penelitian, Bandung: CV Alfa Beta.
- Sugiyono. 2018. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta
- Sularyo TS., Soetjiningsih, Hariyono, S, IG.N.Gde Ranuh.Sambas, W : Jakarta : Sagung Seto.
- Wiknjosastro H. 2005. Ilmu Kandungan. 3rd ed. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Yarza, H. N., Maesaroh, & Kartikawati, E. (2019). Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja Dalam Mencegah Penyimpangan Seksual. Sarwahita, 16(01), 75–79. <https://doi.org/10.21009/sarwahita.161.08>