

Hubungan Status Gizi, Aktivitas Fisik Dan Konsumsi *Junk Food* Dengan Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 2 Kota Malang

Iva Sulistya¹, Anindya Hapsari², Hartati Eko Wardani³
^{1,2,3} Universitas Negeri Malang

Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

* korespondensi Penulis : ivaslstya@gmail.com

Abstract Menstruation is the discharge of blood due to the shedding of the endometrial wall. The menstrual cycle is the time span between the first of menstruation and the first of the next menstruation. It's said to be normal if the time gap is 21-35 days. Irregularity of the menstrual cycle as a sign of reproductive diseases, stress, homon imbalance, inadequate nutritional intake and even infertility. The frequency of menstrual cycle irregularities was 69.2%. The increasing prevalence of menstrual cycle disorders is caused by stress, disease, hormonal imbalance, physical activity, lifestyle, and nutritional status. Objective: To investigate the relationship between nutritional status, physical activity, consumption of unhealthy foods and regularity of menstrual cycle among young women in SMP Negeri 2 Malang City. Study type: Quantitative correlation with a cross-sectional method. Time and place: May 2023 at SMPN 2 Malang City. The main population of class VIII is 185 people out of which 65 students used simple probability sampling technique. A questionnaire was used as a research instrument. The results of correlation analysis using Spearman's statistical test showed that there was a relationship between nutritional value and junk food consumption with menstrual regularity at $P = 0.005$ and 0.005 ($p < 0.05$).

Keywords: Nutritional Status; Physical Activity; Consumption Of Junk Food; Menstrual Cycle

Abstrak Menstruasi adalah keluarnya darah akibat luruhnya dinding endometrium. Siklus menstruasi merupakan rentang waktu antara hari pertama haid dengan hari pertama haid selanjutnya. dikatakan normal apabila jarak waktu 21-35 hari. Ketidakteraturan siklus menstruasi sebagai tanda adanya penyakit reproduksi, stres, ketidakseimbangan homon, asupan gizi tidak adekuat bahkan terjadinya infertilitas. Frekuensi terjadinya ketidakteraturan siklus menstruasi sebesar 69,2%. Meningkatnya prevalensi gangguan siklus menstruasi disebabkan oleh stres, penyakit, ketidakseimbangan hormon, aktivitas fisik, gaya hidup, dan status gizi. Berdasarkan studi pendahuluan di SMPN 2 Kota Ma lang terdapat 70% anak yang mengalami gangguan siklus menstruasi. Tujuan: mengetahui hubungan status gizi, aktivitas fisik, konsumsi *junk food* dengan keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri di SMP Negeri 2 Kota Malang. Jenis penelitian: Kuantitatif korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Waktu dan tempat: Mei 2023 di SMPN 2 Kota Malang. Populasi kelas VIII sebanyak 185 orang dengan jumlah sample 65 siswi yang sudah menstruasi menggunakan teknik *simple probability sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner. Hasil analisis korelasi dengan uji statistik *Spearman* menunjukkan bahwa hubungan antara status gizi dan konsumsi *junk food* dengan keteraturan siklus menstruasi dengan $P\text{-value} = 0,005$ dan $0,000$ ($p < 0,05$) dan tidak ada hubungan aktivitas fisik dengan keteraturan siklus menstruasi, ($P\text{-value} = 0,274 > 0,05$).

Kata Kunci: Status Gizi; Aktivitas Fisik; Konsumsi Junk Food; Siklus Menstruasi

LATAR BELAKANG

Masa remaja adalah pembagian usia yang berlangsung dari masa kanak-kanak hingga dewasa dan akan menentukan kematangan masa dewasa (Azzahroh & Rozalia, 2019). Salah satu tanda remaja yang memasuki masa pubertas adalah berfungsinya organ reproduksi yaitu *menarche* (menstruasi yang pertama) bagi remaja putri dan mimpi basah bagi laki-laki (Hikma dkk., 2021). Menstruasi sendiri terjadi akibat adanya luruhan dari dinding endometrium. Lapisan tersebut dirancang untuk tempat persinggahan *embrio* sehingga apabila *embrio* tidak

berada di dinding uterus, maka akan luruh (Rahma, 2021). Keluarnya darah akibat luruhan tersebut terjadi secara periodik disebut menstruasi.

Pengertian siklus menstruasi sendiri adalah rentang waktu antara hari haid pertama dengan hari pertama menstruasi selanjutnya (Handayani & Febrianti, 2023) dan dapat disebut normal apabila berselang waktu 21-35 hari. Adanya keabnormalan siklus menstruasi apabila terjadi kurang dari 21 hari disebut *Polimenorea* dan lebih dari 35 hari disebut *Oligomenorea*. Berdasarkan hasil dari WHO, prevalensi terjadinya gangguan siklus menstruasi pada wanita di dunia sebesar 45% (Manurung dkk., 2021). Selain itu terdapat data pendukung lainnya yaitu data hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2017, bahwasannya wanita di Indonesia dengan usia 10-59 tahun sebesar (68%) mendapati menstruasi teratur dan sekitar (13,7%) wanita mendapati siklus menstruasi yang tidak teratur pada 1 tahun terakhir (Ruqaiyah & Fauziah, 2021). Di Indonesia daerah yang tertinggi dengan kejadian menstruasi tidak teratur dipegang oleh daerah Serambi Madinah yaitu Gorontalo (23,3%) dan terendah yaitu daerah Maluku Utara sebesar (15,7%). Data tersebut diperoleh berdasarkan Peraturan Pemerintah Republik Indonesia No. 61 Tahun 2014 yang menjelaskan tentang kesehatan reproduksi (Bakhri, 2021). Stres, penyakit, ketidakseimbangan hormon, aktivitas fisik yang dilakukan, gaya hidup, perubahan rutinitas dan status gizi, menjadi suatu penyebab terhadap meningkatnya prevalensi gangguan menstruasi (Ratnawati, 2023).

Status gizi dapat digunakan menjadi patokan untuk melihat kondisi tubuh seseorang dengan mengamati apa yang dikonsumsi baik makan, minuman dan zat-zat gizi di dalam tubuh (Armayanti dkk., 2021). Menurut data yang diperoleh dari Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS), mulai tahun 2007-2018 terjadi peningkatan prevalensi perempuan dengan berat badan lebih dari tahun ke tahun. Pada tahun 2007 menunjukkan angka sebesar (8,6%), pada tahun 2013 mencapai (11,5%) dan semakin meningkat ditahun 2018 sebesar (13,6%) (Ruqaiyah & Fauziah, 2021). Status gizi ini sangat penting dalam terjadinya menstruasi, karena status gizi inilah yang berkorelasi dengan jumlah kadar hormon steroid didalam tubuh yang berfungsi untuk mengatur siklus menstruasi (Ayulia & Irwandi, 2023). Seseorang yang mempunyai Indeks Massa Tubuh (IMT) baik tinggi maupun rendah dapat menyebabkan gangguan menstruasi, *amenorea*, menstruasi tidak teratur dan *disminorea* bahkan sampai terjadinya infertilitas (Sagabulang dkk., 2022). Asupan gizi yang tidak memadai pada remaja dapat menyebabkan gangguan siklus menstruasi. Asupan karbohidrat berkorelasi ketika masa luteal, protein berkorelasi dengan lama masa folikular, dan lemak berkorelasi dengan hormon yang berkaitan tentang reproduksi (Nila, 2021).

Penyebab lain dari ketidakteraturan siklus menstruasi adalah aktifitas fisik merupakan suatu kegiatan yang membutuhkan energi yang dihasilkan oleh otot rangka dalam melakukannya. Aktivitas fisik yang dapat dilakukan, seperti berolahraga, berjalan, menyapu dan lain-lain. Olahraga yang terlalu berat tingkatannya dapat memiliki risiko gangguan pada siklus menstruasinya. Hal tersebut sama dengan penelitian (Kusumawati dkk., 2021), bahwa semakin tinggi tingkat aktivitas fisiknya semakin tinggi pula risiko siklus menstruasi tidak teratur, karena terlalu tingginya aktivitas fisik yang dilakukan oleh remaja maka akan terjadi kekurangan energi dan mendesak ovulasi, membatasi sekresi *Gonadotrophin-Releasing Hormone (GnRH)* serta mengurangi *Luteinizing Hormone (LH)*.

Kini *junk food* semakin populer di kalangan masyarakat karena penyajiannya yang cenderung kilat, mempunyai cita rasa yang lezat, gampang buat didapatkan dan penampilan yang menarik. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMA 12 Kota Bekasi dengan jumlah responden 66 orang siswi yang mana terdapat 30 orang siswi konsumsi *junk food* dengan jumlah yang banyak/sering, siklus menstruasinya tidak normal (71,4%), Sedangkan siswi yang jarang konsumsi *junk food* namun siklusnya normal sebanyak 16 orang (66,7%) (Rahma, 2021). Pada umumnya dalam makanan *junk food* memiliki semacam santapan besar (tinggi kalori) mengandung seperti makanan yang tinggi akan kalori, gula, sodium (Na), lemak jenuh serta natrium ataupun garam tetapi rendah akan serat, vit. A, asam askorbat dan folat, dan kalsium (Arifin, 2019). Adapun jenis *junk food* ini antara lain permen, keripik, semua makanan dengan cita rasa manis, soda atau minuman yang berkarbonasi, dan lain-lain. Tidak hanya itu *junk food* juga rendah gizi dan dapat menyebabkan *dismenorea*, gejala pramenstruasi, dan juga kelainan pada siklus menstruasi (Manurung dkk., 2021)

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di SMPN 2 Kota Malang terhadap 10 siswi kelas VIII yang sudah menstruasi dan diambil secara acak menunjukkan bahwa, masih banyak siswi yang jarang melakukan aktivitas fisik seperti olahraga dan masih sering mengkonsumsi *junk food*. Dari hasil pengamatan tersebut diketahui sebesar 70% anak mengalami menstruasi yang tidak teratur. Bersumber pada latar belakang yang sudah disebutkan sehingga periset tertarik untuk melakukan penelitian yang bertajuk “Hubungan Status Gizi, Aktivitas Fisik Dan Konsumsi *Junk Food* Dengan Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMPN 2 Kota Malang”.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Diadakan penelitian ini yaitu Mei 2023 di SMP 2 Negeri Kota Malang, Populasi

adalah siswi kelas VIII yang sudah menstruasi sebanyak 185 orang, jumlah sampel 65 siswi menggunakan teknik *simple probability sampling* dengan rumus Slovin. Alasan memilih kelas VIII karena kelas VII dikhawatirkan belum banyak yang mengalami menstruasi dan kelas IX fokus dengan ujian sekolah. Instrumen menggunakan kuesioner yang berisi Antropometri (alat ukur: timbangan dan microtoise) dengan bantuan *software WHO Antroplus* yang digunakan untuk mengukur variabel status gizi. *Physical Activity Questionnaire for Children (PAQ-C)* digunakan untuk mengukur variabel aktivitas fisik dan *Food Frequency Questionnaire (FFQ)* digunakan untuk mengukur konsumsi *junk food*. Data dianalisis dengan menggunakan uji univariat dan korelasi bivariat dengan uji *spearman*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan hubungan antara faktor status gizi, aktivitas fisik dan konsumsi *junk food* dengan keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri di SMPN 2 Kota Malang. Berikut merupakan hasil dan pembahasan penelitian sebagai berikut

1.1 Hasil

1.1.1 Tabel Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden

No	Karakteristik	Frekuensi	Persentase
1	Usia		
	12	8	12,3%
	13	38	58,5%
	14	19	29,2%
2	Status gizi		
	Kurang	1	1,5%
	Normal	53	81,5%
	Over weight	8	12,3%
	Obesitas	3	4,6%
3	Aktivitas fisik		
	Ringan	24	36,9%
	Sedang	29	44,6%
	Tinggi	12	18,5%
4	Konsumsi junk food		
	Sangat sering	21	32,3%
	Sering	14	21,6%
	Jarang	30	46,1%
5	Keteraturan siklus menstruasi		
	Normal	20	30,8%
	Tidak normal	45	69,2%

Berdasarkan Tabel 1 diatas bahwa dari 65 siswi, usia 13 tahun sebesar 58,5% yang menjadi responden paling banyak dan paling sedikit usia 12 tahun sebanyak 12,3%. Kategori status gizi paling banyak adalah kategori normal 81,5% dan paling sedikit adalah kategori obesitas sebesar 4,6%. Kategori aktivitas fisik paling banyak adalah sedang sebanyak 44,6%. Konsumsi *junk food* dengan kategori paling banyak adalah jarang sebanyak 46,1%. Mayoritas siswi mempunyai siklus menstruasi tidak teratur sebesar 69,2% dengan status gizi normal, tingkat aktivitas fisik sedang dan kategori konsumsi *junk food* sangat sering. Sedangkan siklus menstruasi yang normal sejumlah 30,8% dengan status gizi normal, tingkat aktivitas fisik sedang dan kategori konsumsi *junk food* sering.

1.1.2 Hubungan Status Gizi dengan Keteraturan Siklus Menstruasi

Tabel 2. Hubungan status gizi dengan keteraturan siklus menstruasi

Status Gizi	Siklus Menstruasi				Spearman Rank		
	Normal		Tidak Normal		Total		
	F	%	F	%	F	%	0,005
Kurang	1	1,5%	0	0,0%	1	1,5%	
Normal	38	58,5%	15	23,1%	53	81,5%	
<i>Overweight</i>	6	9,2	2	3,1%	8	12,3%	
Obesitas	0	0,0%	3	4,6%	3	4,6%	
Total	45	100%	20	100%	65	100%	

Berdasarkan tabel 2 dapat disimpulkan bahwa lebih banyak siswi berstatus gizi normal mendapati siklus menstruasi normal juga sebesar 58,5% dan siswi berstatus gizi obesitas mendapati siklus menstruasi tidak normal yaitu sebesar 4,6%. Berdasarkan hasil uji statistik yang dilakukan oleh peneliti didapati $P\text{-Value} = 0,005$ ($P = <0,05$) yang maknanya terdapat keterkaitan status gizi dengan keteraturan siklus menstruasi. Hasil tersebut didukung dengan penelitian Ayu Friska pada mahasiswa Universitas Muhadi Setiabudi Brebes yaitu diketahui dari 47 responden terdapat 28 siswi mengalami menstruasi tidak teratur 17 anak dengan berstatus gizi normal dan 11 anak berstatus gizi tidak normal, hal ini menunjukkan bahwa adanya keterkaitan status gizi dengan keteraturan siklus menstruasi (Yuniyanti dkk., 2022).

1.1.3 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Keteraturan Siklus Menstruasi

Tabel 3 . Hubungan aktivitas fisik dengan keteraturan siklus menstruasi

Aktivitas Fisik	Siklus Menstruasi						Spearman Rank
	Normal		Tidak Normal		Total		
	F	%	F	%	F	%	
Ringan	18	27,7%	6	9,2%	24	36,9%	0,274
Sedang	19	29,2%	10	15,4%	29	44,6%	
Tinggi	8	12,3%	4	6,2%	12	18,5%	
Total	45	100%	20	100%	65	100%	

Berdasarkan Tabel 3 diatas bahwa dari 65 siswi, didapati aktivitas fisik yang dilaksanakan responden tujuh hari ke belakang tingkat ringan cenderung mengalami siklus menstruasi normal yaitu sebesar 27,7%. Aktivitas fisik dengan kategori sedang juga dominan mengalami siklus menstruasi normal sebesar 29,2%, serta aktivitas fisik dengan kategori berat juga cenderung mengalami siklus menstruasi yang normal sebesar 12,3%. Dengan demikian, dapat ditarik benang merah aktivitas fisik responden dengan siklus menstruasi normal yaitu ringan, sedang dan tinggi. Berdasarkan hasil yang didapat yaitu nilai P sebesar 0,274 yang artinya tidak terdapat hubungan aktivitas fisik dengan keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri di SMPN 2 Kota Malang. Hal ini sebanding dengan penelitian (Nurfadilah dkk., 2022), bahwa tidak menemukan hubungan aktivitas fisik dengan keteraturan siklus menstruasi dengan nilai P sebesar 0,347.

1.1.4 Hubungan Konsumsi *Junk Food* dengan Keteraturan Siklus Menstruasi

Tabel 4. Hubungan konsumsi junkfood dengan keteraturan siklus menstruasi

Konsumsi <i>Junk Food</i>	Siklus Menstruasi						Spearman Rank
	Normal		Tidak Normal		Total		
	F	%	F	%	F	%	
Sangat Sering	6	9,2%	15	23,1%	21	32,3%	0,000
Sering	12	18,5%	2	3,1%	14	21,5%	
Jarang	27	41,5%	3	4,6%	30	46,2%	

Total	45	100%	20	100%	65	100%
-------	----	------	----	------	----	------

Berdasarkan Tabel 4 diatas diperoleh bahwa lebih banyak siswi dengan konsumsi *junk food* kategori jarang mengalami siklus menstruasi normal sebesar 41,5% dan kategori sangat sering cenderung mengalami siklus menstruasi tidak normal sejumlah 23,1%. Berdasarkan hasil uji menggunakan spearman didapat nilai $P= 000$ ($P= <0,05$) yang maknanya terdapat hubungan konsumsi *junk food* dengan keteraturan siklus menstruasi. Hal ini sebanding dengan penelitian ditunjukkan bahwa terdapat 26,6% remaja putri di SMAN 1 Sewon, Bantul sering konsumsi *junk food* mengalami siklus menstruasi tidak teratur dan diperoleh $P\text{-value}$ $0,021 < 0,05$ hal tersebut memiliki hubungan yang berarti antara konsumsi *junk food* dengan keteraturan siklus mestruasi (Ratnawati, 2023).

1.2 Pembahasan

3.2.1 Hubungan Status Gizi dengan Keteraturan Siklus Menstruasi

Gizi memiliki peran yang penting bagi anak agar proses pertumbuhan dan perkembangan setiap individu baik sesuai dengan usianya (Pratama & Winarno, 2022). Setiap bahan makanan mengandung jenis dan jumlah nutrisi yang berbeda. Tubuh memerlukan nutrisi untuk menciptakan suatu energi. Beberapa nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh manusia dapat dibagi menjadi enam kategori pokok, yaitu karbohidrat, lemak, protein mineral, vitamin dan juga air. Energi tersebut dihasilkan karena adanya pembakaran nutrisi di dalam tubuh manusia. Sedangkan asupan yang dapat memberikan energi dapat dihasilkan dari konsumsi makronutrien yaitu karbohidrat, lemak dan protein (Reynaldi & Nurrochmah, 2022). Status gizi merupakan keadaan yang seimbang tubuh sebagai akibat asupan makanan dan pemakaian zat gizi lainnya. Menurut (Sagabulang dkk., 2022) status gizi dipengaruhi oleh dua determinan yaitu langsung dan tidak langsung. Faktor langsung seperti kurang tepatnya asupan nutrisi dan penyaki menular, dan faktor tidak langsung seperti sanitasi, pola asuh, keturunan, ketersediaan fasyankes, pangan, ekonomi politik, dan sosial budaya. Indeks Massa Tubuh adalah sebuah cara yang sederhana untuk melihat kondisi tubuh pada seseorang (El Muniri dkk., 2022). Indeks Massa Tubuh adalah hasil kalkulasi dari $BB/(TB)^2$ (Arjuna, 2020) Status gizi yang dimiliki seseorang berhubungan erat dengan struktur tubuhnya (Haeril dkk., 2022).

Berdasarkan hasil uji Spearman didapat $P\text{-value} = 0,005 < 0,05$ artinya ada keterkaitan status gizi dengan keteraturan siklus menstruasi. Hal ini sebanding dengan penelitian yang

dilakukan (Reyza & Sulistiawati, 2022) di SMPN 1 Rambah diperoleh adanya korelasi yang signifikan yaitu status gizi dengan keteraturan siklus menstruasi ($p=0,003$). Seseorang yang mempunyai Indeks Massa Tubuh (IMT) tinggi/rendah dapat mengalami gangguan akan menstruasinya, seperti *amenore*, menstruasi tidak teratur dan *disminorea* bahkan sampai terjadinya infertilitas (Sagabulang dkk., 2022). Penurunan maupun peningkatan berat badan secara drastis dapat menyebabkan terganggunya tugas *gonadotropin* dalam mensekresi *Luteinizing Hormone* (LH) dan *Follice Stimulating Hormone* (FSH) yang mana hal tersebut memiliki dampak buruk pada siklus menstruasi (Fernanda dkk., 2021). Remaja yang memiliki gizi dengan kategori *overweight* dan obesitas mayoritas memiliki kadar sel lemak yang tinggi hal tersebut dapat menyebabkan tingginya produksi estrogen dan mengurangi kadar FSH mencapai maksimum, sehingga pertumbuhan sel telur terhenti dan terbentuk sel telur yang tidak matang (Maedy dkk., 2022). Remaja dengan status gizi *overweight* dan obesitas memiliki risiko kematian lebih tinggi yaitu 2-3kali lipat dibandingkan remaja dengan status gizi normal (Cahyo dkk., 2018). Dengan demikian, status gizi sangat penting dalam terjadinya menstruasi.

3.2.2 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Keteraturan Siklus Menstruasi

Aktifitas fisik merupakan gerakan dari beberapa anggota tubuh yang dilaksanakan oleh seseorang dengan menggunakan energi yang dihasilkan di dalam tubuh, rekomendasi aktivitas fisik yang dilakukan minim 3 kali/seminggu dengan rentangan waktu 60-90 menit, dengan tujuan untuk memelihara kebugaran jaman (Pratama & Winarno, 2022). Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh ($P\text{-value}=0,274>0,05$) yang maknanya tidak ada hubungan aktivitas fisik dengan keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri di SMPN 2 Kota Malang. Hasil tersebut sebanding dengan penelitian (Nurfadilah dkk., 2022) yang mana hasil tersebut tidak memiliki korelasi yang signifikan aktivitas fisik dengan keteraturan siklus dengan nilai $P = 0,347$. Hal tersebut berbeda dengan penelitian yang (Putrizalda dkk., 2022) bahwasannya adanya pengaruh aktifitas fisik dengan keteraturan siklus menstruasi pada mahasiswa biologi angkatan 2020 Universitas Negeri Padang. Pernyataan tersebut berbanding dengan penelitian yang dilakukan oleh (Kusumawati dkk., 2021) bahwa semakin tinggi tingkatan aktivitas fisiknya semakin tinggi pula risiko terjadinya keabnormalan siklus menstruasi. Kelesuan akibat aktivitas fisik yang tinggi inilah yang dapat mengakibatkan terjadinya gangguan terhadap kerja hipotalamus sehingga dapat menyebabkan terganggunya sekresi *Gonodotrophin-Releasing Hormone* (GnRH) (Abriani dkk., 2019).

Salah satu faktor yang menjadikan tidak ketemunya korelasi aktivitas fisik dengan keteraturan siklus menstruasi karena kecondongan menurut analisis statistik responden

mayoritas mengalami siklus menstruasi yang normal baik dari aktivitas ringan, sedang maupun tinggi. Selain itu, penyebabnya karena usia responden berada antara usia 12-14 tahun pasalnya hormon pertumbuhan mempengaruhi pubertas, sehingga pertumbuhan dapat mengganggu siklus menstruasi remaja putri. Ketidakteraturan siklus menstruasi tidak serta-merta dipengaruhi oleh aktivitas fisik, melainkan dipengaruhi oleh beberapa faktor lainnya, seperti status gizi, asupan gizi dan hormon (Sutriawati, 2023). Ketika terjadi keabnormalan pada siklus menstruasi karena adanya gangguan kadar hormon pada tubuh manusia yang mana hal tersebut muncul karena disebabkan oleh konsumsi nutrisi sehingga berpengaruh terhadap produksi hormon estrogen dan progesterone (Lestari dkk., 2019). Hal ini ditunjang oleh dengan penelitian (Fernanda dkk., 2021), bahwa terdapat korelasi yang cukup bermakna antara asupan nutrisi dengan siklus menstruasi. Oleh karena itu, responden dengan tingkatan aktivitas fisik yang ringan, sedang dan tinggi dapat memiliki siklus menstruasi yang teratur.

3.2.3 Hubungan Konsumsi *Junk Food* dengan Keteraturan Siklu Menstruasi

Junk food merupakan makanan yang memiliki kandungan minim akan zat gizi dan tinggi akan kalori ini populer dan menjadi makanan favorit disemua kalangan seperti halnya kalangan remaja. Alasan *junk food* menjadi makanan favorit dikalangan remaja karena memiliki keunikan nama, penampilan yang menarik, nyaman dalam pengemasannya, harga yang affordable sehingga dianggap lebih hebat bagi siswa sekolah menengah dan mudah dibawa kemana-mana (Ufrida & Harianto, 2022). Teman juga berpengaruh terhadap pola makan dari teman sehari-hari baik di dalam maupun di luar sekolah, hal tersebut dikarenakan siswa mampu mencontoh dan mengejar makanan yang dimakan oleh teman sebayanya (Artadini dkk., 2022).

Berdasarkan hasil uji spearman yang dilakukan oleh peneliti didapati ($P\text{-value} = 0,000 < 0,05$) yang memiliki arti ada keterkaitan yang erat konsumsi *junk food* dengan keteraturan siklus menstruasi. Hasil penelitian ini juga ditunjang penelitian dari (Ratnawati, 2023) yang mana ($P\text{-value} = 0,021 < 0,05$) berarti ada hubungan erat konsumsi *junk food* dengan siklus menstruasi. Frekuensi konsumsi jajanan seperti *junk food* dengan tingkatan yang terlalu sering memiliki dampak buruk bagi tubuh khususnya para remaja putri dan dapat memunculkan penyakit degeneratif. Kandungan dalam *junk food* sendiri tinggi akan lemak, kalori, gula serta garam, namun minim akan gizi yang dibutuhkan oleh tubuh seperti serat asam folat, vitamin, asam askorbat dan kalsium (Asthiningsih & Lestari, 2020).

Mikronutrien di dalam *Junk food* juga rendah berisiko menyebabkan *dismenorea*, gejala pramenstruasi, dan juga kelainan pada siklus menstruasi (Manurung dkk., 2021). Penimbunan akan lemak jenuh di dalam tubuh ini pada manusia dapat menyebabkan

terganggunya sistem pengaturan produksi hormon estrogen yang dilakukan oleh hipotalamus sehingga jumlah hormon tidak normal (Trisina dkk., 2023).

SIMPULAN

Terdapat hubungan yang erat status gizi dan konsumsi *junk food* dengan keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri SMPN 2 Kota Malang. Tidak ada hubungan aktifitas fisik dengan keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri SMPN 2 Kota Malang. Saran dari penelitian ini sekolah diharapkan memberikan edukasi tentang menstruasi dan gangguannya, pentingnya mengukur status gizi remaja putri secara berkala, dan pentingnya menjaga pola makan.

UCAPAN TERIMA KASIH (OPSIONAL)

Terima kasih ditujukan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan UM, seluruh responden pihak yang telah bersedia membantu dalam pelaksanaan penelitian.

DAFTAR RUJUKAN

- Abriani, A. A., Ningtyias, F. W., & Sulistiyani, S. (2019). Hubungan Antara Konsumsi Makan, Status Gizi, dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Pre Menstrual Syndrome. *Ghidza: Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 3(1), 1. <https://doi.org/10.22487/j26227622.2019.v3.i1.12652>
- Arifin, N. A. (2019). Hubungan Status Gizi Dan Konsumsi Junk Food Dengan Menarche Dini Pada Remaja Awal (Studi Kasus Di 3 Sekolah Dasar Kota Malang). *Journal of Issues in Midwifery*, 4(2), 82-90.
- Arjuna, F. (2020). Pengaruh Latihan Sirkuit Dengan Interval Istirahat Tetap Dan Menurun Terhadap Komposisi Tubuh Pemain Bola Voli Putri Effect Of Circuit Training With Fixed And Decreased Resting Interval On Body Composition Of Female Volleyball Players. *Medikora*, 19(1), 8–16.
- Armayanti, L. Y., Damayanti, P. A. R., & Damayanti, P. A. R. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 2 Singaraja. *Jurnal Media Kesehatan*, 14(1), 75–87. <https://doi.org/10.33088/jmk.v14i1.630>
- Artadini, G. M., Simanungkalit, S. F., & Wahyuningsih, U. (2022). The Relationship Between Eating Habits, Social Media Exposure and Peers With Nutritional Status of Nutrition Students at UPN Veteran Jakarta. *Jgk*, 14(2), 317–329.
- Asthiningsih, N. W. W., & Lestari, E. (2020). Hubungan Pola Makan dengan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) pada Siswa-Siswi Kelas XI di SMA Negeri Samarinda. *Borneo Student Research*, 1(3), 1766–1771.
- Azzahroh, P., & Rozalia, F. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di SMA N 2 Kota Jambi. *Jurnal Ilmu dan Budaya*, 41(58), 6797–6816.
- Bakhri, K. (2021). Literature review: Hubungan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada mahasiswi. *Borneo Student Research*, 3(1), 405–413.
- Cahyo, Andiana, O., & Kinanti, R. G. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Kegemukan pada Siswa SMK Negeri 2 Malang. *Jurnal Sport Science*, 8(2), 1–8.

- El Muniri, A. B., Sulistyorini, S., & Supriatna, S. (2022). Hubungan Indeks Massa Tubuh, Kekuatan Otot Lengan, dan Kekuatan Otot Tungkai dengan Kecepatan Renang Gaya Bebas Pada Atlet Renang Vyati Swimming Klub Kota Batu. *Sport Science and Health*, 4(3), 194–199. <https://doi.org/10.17977/um062v4i32022p194-199>
- Fernanda, C., Gifari, N., Mulyani, E. Y., Nuzrina, R., & Ronitawati, P. (2021). Hubungan Asupan, Status Gizi, Aktivitas Fisik, Tingkat Stres, dan Siklus Menstruasi. *Sport and Nutrition Journal*, 3(1), 1–14.
- Haeril, H., Sulaeman, S., & Syafruddin, M. A. (2022). Profil Indeks Massa Tubuh Atlet Cabang Bela Diri Komite Olahraga Nasional Indonesia Kota Makassar. *Jurnal Sport Science*, 12(2), 90. <https://doi.org/10.17977/um057v12i2p90-98>
- Handayani, S., & Febrianti, F. (2023). Efforts To Increase Knowledge of Young Women About the Menstrual Cycle Through Health Education in Klampok. *Jurnal Keperawatan GSH*, 12(1), 15–20.
- Hikma, Y. A., Yunus, M., & Hapsari, A. (2021). Hubungan Siklus Menstruasi, Kualitas Tidur, dan Status Gizi, Terhadap Dismenore Primer pada Remaja Putri. *Sport Science and Health*, 3(8), 630–641. <https://doi.org/10.17977/um062v3i82021p630-641>
- Irwandi, A. &. (2023). Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswikedokteranfk Uisu. *Jurnal Kedokteran STM*, VI(Ii).
- Kusumawati, D., Indanah, Faridah, U., & Ardiyati, R. A. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi pada Siswi MA Ma ' ahid Kudus. *Proceeding of The URECOL*, 924–927.
- Lestari, M., Amal, F., Iii, P. D., Iv, D., Poltekkes, K., & Jayapura, K. (2019). FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN SIKLUS HAID TIDAKTeratur Pada Mahasiswi Kebidanan Poltekkes Kemenkes Jayapura. *Kesehatan Masyarakat*, 14(2), 57–63.
- 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>
- Manurung, G. E., Iskandar, A., & Rachmiputri, A. (2021). Hubungan Frekuensi Konsumsi dan Jenis Junk Food dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman. *Jurnal Sains dan Kesehatan*, 3(3), 392–394. <https://doi.org/10.25026/jsk.v3i3.324>
- Nila, S. (2021). Faktor Risiko Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di Kota Palangka Raya. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 12(6), 46–49. <https://forikes-ejournal.com/index.php/SF/article/view/sf12112/12112>
- Nurfadilah, H., Muhdar, I. N., & Dhanny, D. R. (2022). Aktivitas Fisik dan Tingkat Stress dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswa FIKES UHAMKA. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKA)*, 4(1), 9–17. <https://doi.org/10.36590/jika.v4i1.204>
- Pratama, D. A., & Winarno, M. E. (2022). Hubungan Status Gizi dan Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Penjas Siswa SMA: Literature Review. *Sport Science and Health*, 4(3), 238–249. <https://doi.org/10.17977/um062v4i32022p238-249>
- Putrizalda, H., Pryatna, M. Z., Amini, D. S., & Atifah, Y. (2022). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Keteraturan Siklus Menstruasi Mahasiswi Biologi Angkatan 2020 Universitas Negeri Padang The Effect of Physical Activity on the Regularity of Menstrual Cycles of Biology. *Semnas Bio*, 651–656.
- Rahma, B. (2021). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food Dan Stres Terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Sman 12 Kota Bekasi. *Jurnal Health Sains*, 2(4), 432–443. <https://doi.org/10.46799/jhs.v2i4.151>
- Ratnawati, A. E. (2023). Hubungan Konsumsi Junk Food dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Kesehatan MAKIA*, 4(1), 88–100.

- Reynaldi, R., & Nurrochmah, S. (2022). Status Gizi Siswa Kelas 4-6 SDN-2 Tonatan diKecamatan Ponorogo Kabupaten Ponorogo di Era New Normal. *Sport Science and Health*, 4(5), 476–483. <https://doi.org/10.17977/um062v4i52022p476-483>
- Reyza, N. F., & Sulistiawati, A. C. (2022). Hubungan Status Gizi Dengan Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Smpn 1 Rambah Tahun 2021. *Jurnal Kedokteran STM (Sains dan Teknologi Medik)*, 5(2), 136–140. <https://doi.org/10.30743/stm.v5i2.301>
- Ruqaiyah, R., & Fauziah, Y. (2021). Hubungan Indeks Massa Tubuh Terhadap Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa AKBID Pelamonia Makassar Tahun 2020. *Jurnal Kesehatan Delima Pelamonia*, 4(1), 1–7. <https://doi.org/10.37337/jkdp.v4i1.169>
- Sagabulang, G. U. K., Telussa, A. S., Wungouw, H. P. L., & Dedy, M. A. E. (2022). Hubungan indeks massa tubuh dengan siklus menstruasi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana Kupang. *Cendana Medical Journal*, 23(1), 17–23.
- Sutriawati. (2023). Hubungan Indeks Massa Tubuh Dan Aktivitas Fisik terhadap Siklus Menstruasi Tidak Teratur. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4, 2389–2396.
- Trisina, C. G., Dinata, I. M. K., Purnawati, S., Studi, P., Kedokteran, S., Kedokteran, F., Udayana, U., & Gracia, C. (2023). Hubungan persentase lemak tubuh dan indeks massa tubuh terhadap siklus menstruasi mahasiswi fakultas kedokteran universitas udayana 1. *Jurnal medika udayana*, 12(3).
- Ufrida, K., & Harianto, S. (2022). Konsumerisme Makanan Siap Saji Sebagai Gaya Hidup Remaja Di Kota Surabaya: Studi Kasus Siswi Sma Muhammadiyah 4 Kota Surabaya. *Jurnal Analisa Sosiologi*, 11(1), 137–156. <https://doi.org/10.20961/jas.v11i1.57134>
- Yuniyanti, A. F., Masrikhiyah, R., & Ratnasari, D. (2022). Hubungan Tingkat Kecukupan Energi, Status Gizi, Aktifitas Fisik terhadap Siklus Menstruasi pada Mahasiswi di Universitas Muhadi Setiabudi. *Jurnal Ilmiah Gizi Kesehatan (JIGK)*, 3(02), 76–81.