

## Hubungan Frekuensi Konsumsi dan Jenis *Junk Food* dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman

### Relationship between Frequency of Consumption and Types of Junk Food with Menstrual Cycle in Students of Faculty of Medicine, Mulawarman University

Gresya Elizabet Manurung, Abdillah Iskandar, Alfiani Rachmiputri\*

Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman  
Jl. Krayan, Gn. Kelua, Kec. Samarinda Utara, Kota Samarinda, Kalimantan Timur

\*Email korespondensi: [gresyaelizabeth91@gmail.com](mailto:gresyaelizabeth91@gmail.com)

#### Abstrak

Siklus menstruasi yang tidak teratur merupakan salah satu masalah yang paling sering dialami oleh remaja putri, seperti pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan frekuensi konsumsi dan jenis *junk food* dengan siklus menstruasi pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman. Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan desain *cross-sectional*. Subjek pada penelitian ini adalah 66 orang mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman dan dipilih secara *non-random* dengan metode *consecutive sampling*. Instrumen yang digunakan untuk mengukur frekuensi konsumsi dan jenis *junk food* pada penelitian ini adalah *Food Frequency Questionnaire* (FFQ). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kebanyakan responden berusia 20 tahun dan mengalami *menarche* pada rentang usia 8 hingga 14 tahun. Sebagian besar responden mengalami siklus menstruasi yang teratur (51,5%), mengonsumsi *junk food* sebanyak 2-3 hari/minggu (39,4%), dan mengonsumsi makanan dari daging olahan maupun makanan yang mengandung banyak gula (21,2%). Dari hasil uji regresi logistik didapatkan *Chi square* hitung lebih kecil dari *Chi square* tabel dan sig. lebih besar dari 0,05. Kesimpulan pada penelitian ini adalah tidak terdapat hubungan antara frekuensi konsumsi dan jenis *junk food* dengan siklus menstruasi yang dialami responden.

**Kata Kunci:** frekuensi konsumsi, jenis *junk food*, siklus menstruasi

#### Abstract

Irregular menstrual cycle is one of the most frequent problems among adolescent girls, such as in medical faculty student of Mulawarman University. This study aimed to determine the association

between the frequency of consumption and kinds of junk food with menstrual cycle among female student in medical faculty of Mulawarman University. This was an observational analytic study with cross-sectional design. The subject of this study were 66 female students in medical faculty of Mulawarman University and taken non-randomly using the consecutive sampling method. Food Frequency Questionnaire (FFQ) was used as the instrument to measure the frequency of consumption and kinds of junk food in this study. The result showed that the majority of respondents were 20 years old and getting menarche on 8-14 years old. Most of the respondents have regular menstrual cycle (51,5%), consumed junk food 2-3 days/week (39,4%), and consumed foods made from processed meat or foods that contain high amount of sugar (21,2%). The result of logistic regression test showed that Chi square count less than Chi square table and Sig. more than 0,05. This study concludes that there was no significant correlation between frequency of consumption and kinds of junk food and menstrual cycle.

**Keywords:** frequency of consumption, kinds of junk food, menstrual cycle

---

**Submitted:** 13 Oktober 2020

**Accepted:** 04 Mei 2021

**DOI:** <https://doi.org/10.25026/jsk.v3i3.324>

---

## 1 Pendahuluan

Menstruasi ialah kondisi saat permukaan dalam uterus yang telah berkembang mengalami peluruhan akibat tidak terjadinya pembuahan oleh sel sperma [1]. Siklus menstruasi yang normal memiliki durasi sekitar 4 hingga 7 hari, jumlah darah yang dikeluarkan sekitar 30 hingga 80 ml, dan intervalnya sekitar 21 hingga 35 hari. Terdapat tiga jenis gangguan siklus menstruasi, yaitu polimenorea, oligomenorea, dan juga amenorea. Polimenorea ialah siklus menstruasi yang terjadi lebih pendek dari normal (kurang dari 21 hari). Oligomenorea ialah siklus menstruasi yang terjadi lebih panjang dari normal (lebih dari 35 hari) [2]. Sedangkan, amenorea ialah tidak terjadinya menstruasi selama usia subur. Amenorea dibagi menjadi dua kelompok, yaitu amenorea primer dan amenorea sekunder. Amenorea primer ialah tidak terjadinya menstruasi hingga umur 16,5 tahun atau tidak terjadinya menstruasi dalam waktu dua tahun setelah tanda-tanda kelamin sekunder muncul. Sedangkan amenorea sekunder ialah tidak terjadinya menstruasi lebih dari enam bulan pada perempuan yang sebelumnya mengalami menstruasi atau tidak terjadinya menstruasi selama tiga interval tertentu pada wanita dengan oligomenorea [3].

Menurut laporan *World Health Organization* (WHO), angka kejadian terganggunya siklus menstruasi pada wanita di dunia ialah sekitar 45% [4]. Sedangkan data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) tahun 2010 dikatakan bahwa sebesar 13,7% wanita di Indonesia yang berusia 10 hingga 59 tahun mengalami menstruasi yang tidak teratur (gangguan siklus menstruasi) dalam kurun waktu satu tahun terakhir. Dengan angka kejadian tertinggi terdapat pada daerah Gorontalo yaitu sebesar 23,3% dan angka kejadian terendah di Sulawesi Tenggara yaitu sebesar 8,7%. Untuk daerah Kalimantan Timur sendiri terdapat sekitar 13,9% wanita yang mengalami gangguan siklus menstruasi<sup>[5]</sup>. Sedangkan dari data pra-penelitian yang telah dilakukan peneliti, didapatkan sekitar 63,87% (23 orang) responden yang berasal dari mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman mengalami gangguan siklus menstruasi selama satu tahun terakhir. Dengan jumlah mahasiswi yang mengalami oligomenorea sebanyak 49,98% (18 orang), polimenorea sebanyak 16,6% (6 orang), dan amenorea sebanyak 5,54% (2 orang).

Gangguan siklus menstruasi disebabkan oleh banyak faktor, salah satunya ialah mengonsumsi *junk food*. Hal ini diakibatkan karena *junk food* memiliki kandungan asam

lemak yang tinggi, dimana asam lemak ini dapat memengaruhi metabolisme progesterone dalam siklus menstruasi. Selain itu, *junk food* juga rendah akan kandungan mikronutrien yang dapat memicu terjadinya dismenorea, *premenstrual symptoms*, dan gangguan siklus menstruasi [6].

*Junk food* sendiri mengacu pada makanan cepat saji (*fast food*) yang mudah untuk dibuat dan dikonsumsi. *Junk food* memiliki nilai gizi yang rendah dan memiliki kandungan lemak di dalamnya sehingga dapat menyebabkan berbagai macam efek buruk pada kesehatan. *Junk food* yang tersedia di pasaran ialah minuman bersoda, *pizza*, *hamburger*, keripik kentang, es krim, *hot dog*, kentang goreng, dan lain-lain [7].

## 2 Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian observasional analitik dengan metode *cross-sectional* yang bertujuan untuk mengetahui hubungan frekuensi konsumsi dan jenis *junk food* yang dikonsumsi dengan siklus menstruasi pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman. Penelitian ini menggunakan data primer yang didapatkan langsung dari 66 responden melalui pengisian kuesioner yang kemudian dianalisis menggunakan metode regresi logistik.

## 3 Hasil dan Pembahasan

Dari hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa dari total 66 responden yang menjadi subjek penelitian terdapat sebanyak 25 orang (37.9%) responden berusia 20 tahun, 60 orang (90.9 %) responden mengalami *menarche* pada usia 8-14 tahun, 6 orang (9.1%) yang mengalami *menarche* tarda (setelah 14 tahun), seluruh responden memiliki IMT yang tergolong normal yaitu sebesar 18.50-25.00, 17 orang (25.8 %) responden memiliki IMT sebesar 19.05-19.92, 7 orang responden (10.6%) yang

jarang mengonsumsi *junk food* (1 hari/minggu), 26 orang responden (39.4%) yang kadang-kadang mengonsumsi *junk food* (2-3 hari/minggu), 20 orang responden (30.3%) yang biasa mengonsumsi *junk food* (4-6 hari/minggu), dan 13 orang responden (19.7%) yang sering sekali mengonsumsi *junk food* (7 hari/minggu), 11 orang responden (16.7%) yang mengonsumsi makanan berpengawet/kaleng, 14 orang responden (21.2%) yang mengonsumsi makanan dari daging olahan, 8 orang responden (12.1%) yang mengonsumsi makanan manis beku, 8 orang responden (12.1%) yang mengonsumsi olahan keju, 14 orang responden (21.2%) yang mengonsumsi makanan yang mengandung banyak gula, 11 orang responden (16.7%) yang mengonsumsi makanan gorengan, 34 orang responden (51.5%) yang siklus menstruasinya teratur, dan 32 orang responden (48.5%) yang siklus menstruasinya tidak teratur.

Hasil penelitian ini ialah *Chi square* hitung lebih kecil dari *Chi square* tabel dan sig. lebih besar dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa frekuensi konsumsi dan jenis *junk food* yang dikonsumsi responden secara simultan tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap siklus menstruasi yang dialami responden. Hasil ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Purushottam dan Arunima yang menyatakan bahwa frekuensi konsumsi *junk food* memiliki hubungan yang signifikan dengan siklus menstruasi yang tidak teratur [8]. Hasil yang berbeda juga dilaporkan oleh Priyanka, Aprajita, dan Pramesh, yaitu bahwa siklus menstruasi yang tidak teratur secara signifikan sering terjadi pada remaja puteri yang mengonsumsi *junk food* (70,37%) [6]. Secara garis besar *junk food* adalah kata lain untuk makanan yang jumlah kandungan nutrisinya terbatas. Rendahnya kandungan nutrisi, terutama mikronutrien, dalam *junk food* memicu terjadinya dismenorea, *premenstrual symptoms*, dan dapat memicu terjadinya siklus menstruasi yang tidak teratur.

Tabel 1. Data Responden

No.	Usia Responden	Usia Saat Mengalami Menarche	Siklus Menstruasi	Frekuensi Konsumsi Junk Food	Jenis Junk Food yang Dikonsumsi
1.	19	12	Teratur	2-3 hari/minggu	Makanan dari daging olahan
2.	18	13	Tidak Teratur	4-6 hari/minggu	Makanan berpengawet/ kaleng
3.	19	12	Teratur	7 hari/minggu	Makanan yang mengandung banyak gula
4.	18	13	Tidak Teratur	1 hari/minggu	Makanan manis beku
5.	19	14	Teratur	2-3 hari/minggu	Makanan gorengan
6.	19	13	Tidak Teratur	2-3 hari/minggu	Makanan gorengan
7.	19	12	Teratur	4-6 hari/minggu	Olahan keju
8.	19	11	Tidak Teratur	2-3 hari/minggu	Makanan gorengan
9.	19	12	Tidak Teratur	7 hari/minggu	Makanan gorengan
10.	20	12	Teratur	1 hari/minggu	Olahan keju
11.	21	16	Tidak Teratur	7 hari/minggu	Olahan keju
12.	20	12	Teratur	4-6 hari/minggu	Makanan gorengan
13.	20	13	Teratur	1 hari/minggu	Makanan yang mengandung banyak gula
14.	20	12	Teratur	2-3 hari/minggu	Makanan dari daging olahan
15.	20	11	Teratur	2-3 hari/minggu	Makanan berpengawet/ kaleng
16.	20	12	Teratur	4-6 hari/minggu	Makanan berpengawet/ kaleng
17.	20	15	Teratur	1 hari/minggu	Makanan gorengan
18.	21	14	Teratur	4-6 hari/minggu	Makanan gorengan
19.	19	12	Teratur	7 hari/minggu	Makanan dari daging olahan
20.	21	14	Tidak Teratur	4-6 hari/minggu	Makanan dari daging olahan
21.	18	14	Tidak Teratur	2-3 hari/minggu	Makanan yang mengandung banyak gula
22.	20	13	Teratur	2-3 hari/minggu	Makanan berpengawet/ kaleng
23.	21	14	Teratur	2-3 hari/minggu	Olahan keju
24.	18	11	Teratur	2-3 hari/minggu	Makanan dari daging olahan
25.	21	16	Tidak Teratur	2-3 hari/minggu	Makanan yang mengandung banyak gula
26.	20	12	Tidak Teratur	2-3 hari/minggu	Makanan dari daging olahan
27.	20	13	Tidak Teratur	4-6 hari/minggu	Makanan berpengawet/ kaleng
28.	20	11	Teratur	2-3 hari/minggu	Makanan berpengawet/ kaleng
29.	22	13	Teratur	7 hari/minggu	Makanan yang mengandung banyak gula
30.	20	11	Teratur	2-3 hari/minggu	Makanan berpengawet/ kaleng
31.	20	13	Teratur	7 hari/minggu	Makanan dari daging olahan
32.	19	14	Tidak Teratur	4-6 hari/minggu	Makanan gorengan
33.	19	12	Tidak Teratur	4-6 hari/minggu	Olahan keju
34.	19	13	Tidak Teratur	2-3 hari/minggu	Makanan yang mengandung banyak gula
35.	20	12	Tidak Teratur	1 hari/minggu	Makanan berpengawet/ kaleng
36.	21	11	Teratur	2-3 hari/minggu	Makanan yang mengandung banyak gula
37.	19	15	Tidak Teratur	4-6 hari/minggu	Makanan yang mengandung banyak gula
38.	21	13	Tidak Teratur	7 hari/minggu	Makanan yang mengandung banyak gula
39.	21	12	Teratur	2-3 hari/minggu	Makanan dari daging olahan
40.	18	13	Teratur	4-6 hari/minggu	Makanan dari daging olahan
41.	21	14	Teratur	2-3 hari/minggu	Makanan yang mengandung banyak gula
42.	18	12	Tidak Teratur	4-6 hari/minggu	Makanan dari daging olahan
43.	22	12	Teratur	2-3 hari/minggu	Makanan dari daging olahan
44.	20	14	Tidak Teratur	2-3 hari/minggu	Makanan manis beku
45.	19	13	Tidak Teratur	7 hari/minggu	Makanan yang mengandung banyak gula
46.	19	11	Tidak Teratur	4-6 hari/minggu	Makanan manis beku
47.	19	14	Tidak Teratur	4-6 hari/minggu	Makanan berpengawet/ kaleng
48.	19	15	Tidak Teratur	7 hari/minggu	Olahan keju
49.	20	12	Teratur	2-3 hari/minggu	Makanan berpengawet/ kaleng
50.	20	12	Tidak Teratur	2-3 hari/minggu	Makanan dari daging olahan
51.	20	15	Tidak Teratur	1 hari/minggu	Makanan yang mengandung banyak gula
52.	18	11	Tidak Teratur	4-6 hari/minggu	Makanan gorengan
53.	19	13	Teratur	2-3 hari/minggu	Makanan dari daging olahan
54.	20	12	Teratur	7 hari/minggu	Makanan yang mengandung banyak gula
55.	20	13	Teratur	7 hari/minggu	Makanan dari daging olahan
56.	20	14	Teratur	4-6 hari/minggu	Olahan keju
57.	20	14	Teratur	2-3 hari/minggu	Makanan manis beku
58.	19	14	Tidak Teratur	2-3 hari/minggu	Makanan manis beku
59.	18	12	Tidak Teratur	7 hari/minggu	Makanan manis beku
60.	19	11	Tidak Teratur	4-6 hari/minggu	Makanan yang mengandung banyak gula
61.	21	12	Teratur	1 hari/minggu	Makanan gorengan
62.	20	13	Teratur	4-6 hari/minggu	Makanan gorengan
63.	18	12	Tidak Teratur	4-6 hari/minggu	Makanan berpengawet/ kaleng
64.	20	14	Teratur	2-3 hari/minggu	Makanan manis beku
65.	20	13	Tidak Teratur	4-6 hari/minggu	Olahan keju
66.	18	12	Tidak Teratur	7 hari/minggu	Makanan manis beku

#### 4 Kesimpulan

1. Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman angkatan 2017 hingga 2019 secara umum berada pada usia 20 tahun (37,9%), mengalami *menarche* pada rentang usia 8 hingga 14 tahun (90,9%), dan memiliki IMT sebesar 19,05-19,92 (25,8 %).
2. Dari 66 responden penelitian, 100% (66 orang) responden mengonsumsi *junk food* secara teratur dan mayoritas responden mengonsumsi *junk food* sebanyak 2-3 hari/minggu (kadang-kadang mengonsumsi) (39,4%)
3. Dari keseluruhan responden penelitian, kebanyakan responden mengonsumsi makanan dari daging olahan dan makanan yang mengandung banyak gula (21,2%)
4. Dari keseluruhan responden penelitian, mayoritas mengalami siklus menstruasi yang teratur (51,5%)
5. Frekuensi konsumsi dan jenis *junk food* secara simultan tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap siklus menstruasi yang dialami responden

#### 5 Etik

Surat persetujuan kelayakan etik No. 11/KEPK-FK/VIII/2020.

#### 6 Daftar Pustaka

- [1] Sherwood, L. (2014). *Fisiologi Manusia: dari Sel ke Sistem* (8 ed.). Jakarta: EGC. 795-805
- [2] Sarwono, P. (2011). *Ilmu Kandungan* (3 ed.). Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo. 162-164
- [3] Benson, R. C., & Pernoll, M. L. (2013). *Buku saku obstetri & ginekologi* (9 ed.). Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- [4] World Health Organization. (2012). *The Prevalence of Menstrual Cycle Disorders*. World Federation of Public Health Associations.
- [5] Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2010). *Riset Dasar Kesehatan*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- [6] Negi, P., Mishra, A., & Lakh, P. (2018). Menstrual abnormalities and their association with lifestyle pattern in adolescent girls of Garhwal, India. *Journal of Family Medicine and Primary Care*.
- [7] Rajveer, B., & Monika, O. (2012). Junk Food: Impact on Health. *Journal of Drug Delivery & Therapeutics*.
- [8] Pramanik, P., & Dhar, A. (2014). IMPACT OF FAST FOODS ON MENSTRUAL HEALTH OF SCHOOL GOING. *Global Journal of Biology, Agriculture, & Health Science*.