

Hubungan Jenis Makanan dan Frekuensi Makan terhadap Siklus Menstruasi pada Siswi Kelas X Di SMAN 6 Kabupaten Tangerang

Putri Amanda Syantira¹, M. Martono Diel², Ayu Pratiwi³

^{1,2,3}Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Yatsi Madani, Jl. Aria Santika No.40A, RT.001/RW.003, Margasari, Kec. Karawaci, Kota Tangerang, Banten 15114
putrisantira101@gmail.com

Abstrak

Siklus menstruasi di dunia 9,1% mengalami menstruasi tidak teratur sedangkan 11,5% diantaranya berada di Indonesia pada remaja. Faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi yaitu makanan cepat saji karena tingginya kandungan asam lemak, yang dapat mengubah metabolisme progesteron sepanjang siklus menstruasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada hubungan jenis makanan dan frekuensi makan terhadap siklus menstruasi pada siswi kelas X di SMAN 6 Kabupaten Tangerang. Penelitian ini menerapkan metode kuantitatif dengan desain *cross sectional* dan analisis uji *chi square*. Sampel berjumlah 174 responden dipilih secara *simple random sampling*. Hasil penelitian jenis makanan yang baik sebanyak 65,5%, frekuensi makan sering sebanyak 59,2% dan siklus menstruasi yang tidak teratur 60,9%. Hasil uji statistik *chi square* menunjukkan bahwa ada hubungan antara jenis makanan dan frekuensi makan terhadap siklus menstruasi p -value 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti adanya hubungan yang signifikan antara jenis makanan dan frekuensi makan terhadap siklus menstruasi pada siswi kelas X di SMAN 6 Kabupaten Tangerang. Penelitian ini memberikan klasifikasi jenis makanan baik dibandingkan jenis makanan tidak baik dan frekuensi makan sering dibandingkan dengan frekuensi makan yang jarang terhadap siklus menstruasi

Kata kunci: Jenis Makanan, Frekuensi Makan, Siklus Menstruasi

The Relationship between Types of Food and Frequency of Eating on the Menstrual Cycle in Class X Female Students at SMAN 6, Tangerang Regency

Abstract

Menstruasi cycle in the world 9.1% experience irregular menstruation while 11.5% of them in Indonesia are teenagers. Factors that influence the menstrual cycle are fast food because of its high fatty acid content, which can change progesterone metabolism throughout the menstrual cycle. This study aims to determine whether there is a relationship between the type of food and the frequency of eating on the menstrual cycle of class X female students at SMAN 6, Tangerang Regency. The research results for good types of food were 65.5%, frequent eating frequency was 59.2% and irregular menstrual cycles were 60.9%. The results of the chi square statistical test show that there is a relationship between type of food and frequency of eating on the menstrual cycle, p -value 0.000 ($p < 0.05$), which means there is a significant relationship between type of food and frequency of eating on the menstrual cycle in class X female students at SMAN 6 Tangerang Regency. This research provides a classification of good types of food compared to bad types of food and the frequency of eating frequently compared to the frequency of eating rarely regarding the menstrual cycle.

Keywords: Type of Food, Frequency of Eating, Menstrual Cycleword

PENDAHULUAN

WHO (World Health Organisation) menyatakan bahwa pada tahun 2020 data menunjukkan bahwa sekitar 39% perempuan yang usianya 18-55 tahun mengalami keluhan seputar menstruasi. Pada permasalahan menstruasi yang kurang teratur pada wanita yang berumur 17-29

tahun dan wanita umur 30-34 tahun cukup besar yaitu 36,4%. Adapun alasan yang dikatakan para wanita 9,1% orang, pikiran stres menyebabkan siklus tidak teratur pada orang berusia 10-59 tahun (WHO, 2020) dalam (Sanjaya, 2023).

Di Indonesia perempuan berusia 10-59 tahun melaporkan haid teratur 13,7%

wanita mengalami menstruasi tidak teratur pada tahun sebelumnya. Data yang tercatat Indonesia pada tahun 2020 kebanyakan 78% berumur 10-59 tahun memberitahukan menstruasi yang di dapat tidak teratur dalam rentang satu tahun terakhir. Pada permasalahan banyak orang mulai mengalami menstruasi yang tidak teratur ada korelasi antara umur menopause pada wanita dengan kelompok umur 45-49 tahun 27,4% dan kelompok umur 50-54 tahun 57,1% (Kemenkes RI, 2020).

Menstruasi yaitu sebagai pendarahan uterus yang terjadi secara teratur tanpa adanya endometriosis. Siklus menstruasi, biasanya berlangsung selama 28 hari, terdapat perbedaan yang di antara wanita. Menstruasi remaja dan kesehatan reproduksi, khususnya pada remaja putri, mempunyai kaitan erat. Siklus menstruasi pada wanita tidak selalu teratur (Setiawati, 2015) dalam (Anjarsari & Sari, 2020).

Menstruasi yang tidak teratur juga merupakan kendala sistem reproduksi yang bisa di kaitkan dengan kenaikan akibat resiko kanker rahim serta infertilitas antara penyakit lain yang berkaitan dengan sistem reproduksi (Ruhan, 2017) dalam (Yolandiani, 2020).

Masa remaja merupakan peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang mengalami berbagai perubahan, baik perubahan hormonal, fisik, fisiologis, dan sosial. Perubahan yang terjadi bersamaan dengan kegiatan perkembangan, memastikan bahwa semua pertumbuhan yang optimal dan bermanfaat bagi anak selama perkembangan (Batubara, 2010) dalam (Suryana et al., 2022). Remaja dibedakan menjadi tiga kelompok umur remaja pertengahan yang berumur 15-17 tahun, remaja akhir yang berumur 18-24 tahun, dan remaja awal yang berumur 10-14 tahun (Ayuningtyas & Ratnawati, 2021).

Makanan cepat saji yang mudah dibuat dan dimakan disebut sebagai *fast food*. *Fast food* memiliki banyak efek buruk pada kesehatan karena memiliki banyak lemak dan nilai gizi yang rendah (Manurung et al.,

2021). Umumnya makanan *fast food* adalah tipe masakan yang memiliki banyak kalori serta mengandung sedikit kalsium, serat, vitamin A, asam askorbat, folat, dan natrium (Na), tetapi banyak gula, lemak jenuh, dan natrium atau garam (Sulistya et al., 2023).

Frekuensi makan yaitu frekuensi atau jumlah yang dikonsumsi seseorang sepanjang hari, sedangkan frekuensi makan adalah frekuensi atau jumlah makanan utama dan jajanan yang dikonsumsi seseorang pada siang hari. Penilaian frekuensi makan terdiri dari yang biasa dikonsumsi (1 kali makan per hari), sering (4-6 kali per minggu), dapat dimakan (3 kali makan per hari) (Amaliyah et al., 2021).

Hasil studi pendahuluan diketahui siswi kelas X di SMAN 6 kabupaten Tangerang pada siswi usia 14-17 tahun. Dilakukan wawancara pada 10 siswi tentang jenis makanan yang siswi mengkonsumsi yaitu jenis makanan. 5 orang siswi mengatakan jarang mengkonsumsi jenis makanan (3-4x/minggu), 5 orang siswi mengatakan sering mengkonsumsi jenis makanan (1-2x/minggu). Di sekolah terdapat kantin menyediakan jenis hidangan *fast food* yang selalu di konsumsi oleh siswi tersebut yaitu mie instan, makanan manis, bakso goreng, sosis goreng dan lain-lain. Selain itu, siswi bahwa siklus menstruasi mereka teratur dan tidak teratur, rata-rata berlangsung antara empat hingga tujuh hari.

Berdasarkan informasi data ini penulis ingin melakukan penelitian yang berjudul "Hubungan Jenis Makanan Dan Frekuensi Makan Terhadap Siklus Menstruasi Pada Siswi Kelas X Di SMAN 6 Kabupaten Tangerang".

BAHAN DAN METODE

Penelitian menggunakan desain cross-sectional dan kuantitatif ini dilaksanakan di kelas X SMAN 6 Kabupaten Tangerang. Sampel dari 174 responden diambil dengan menggunakan teknik *Simple Random Sampling*. Analisis univariat untuk mengetahui jenis makanan, frekuensi

makan, siklus menstruasi serta karakteristik usia. Analisa bivariat yaitu hubungan antara variabel independen dan variabel dependen yaitu jenis makanan dan frekuensi makan terhadap siklus menstruasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

1. Karakteristik Responden

Tabel 1.

Karakteristik Usia Responden

Umur	F	%
15 Tahun	29	16.7
16 Tahun	106	60.0
17 Tahun	39	22.4
Total	174	100

Berdasarkan table 1. diketahui dari 174 responden bahwa siswi dengan usia 15 tahun sebanyak 29 (16.7%), siswi dengan usia 16 tahun sebanyak 106 (60.9%), siswi dengan usia 17 tahun sebanyak 39 (22.4%). Dapat disimpulkan dalam penelitian ini lebih banyak usia 16 tahun sebanyak 106 (60.9%).

2. Jenis Makanan

Tabel 2.

Distribusi Frekuensi Jenis Makanan

Jenis Makanan	F	%
Baik	114	65.5
Tidak Baik	60	34.5
Total	174	100

Berdasarkan table 2. diketahui dari 174 responden bahwa jumlah siswi yang memiliki jenis makanan yang baik sebanyak 114 (65.5%), siswi memiliki jenis makanan yang tidak baik sebanyak 60 (34.5%).

3. Frekuensi Makan

Tabel 3.

Distribusi Frekuensi Makan

Frekuensi Makan	F	%
Jarang	71	40.8
Sering	103	59.2
Total	174	100

Berdasarkan table 3. diketahui dari 174 responden bahwa jumlah siswi yang memiliki frekuensi makan yang sering sebanyak 103 (59.2%), siswi memiliki frekuensi makan yang jarang sebanyak 71 (40.8%).

4. Siklus Menstruasi

Tabel 4.

Distribusi Frekuensi Siklus Menstruasi

Siklus Menstruasi	F	%
Teratur	68	39.1
Tidak Teratur	106	60.9
Total	174	100

Berdasarkan table 4. diketahui dari 174 responden bahwa jumlah siswi yang memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur sebanyak 106 (60.9%), siswi memiliki siklus menstruasi yang teratur sebanyak 68 (39.1%).

5. Hubungan Jenis Makanan Dan Frekuensi Makan Terhadap Siklus Menstruasi

Tabel 5.

Distribusi Frekuensi Siklus Menstruasi

Variabel	Siklus Menstruasi	
	P Value	OR
Usia	0.000	0.362
Jenis Makan	0.000	3.862
Frekuensi Makan	0.000	0.253

Hasil uji menggunakan *Chi Square*, diketahui nilai signifikan dari karakteristik usia terhadap siklus menstruasi terdapat *p-value* 0.000 yaitu ada hubungan usia terhadap siklus menstruasi. Dengan nilai OR sebesar 0.362 yang berarti siswi dengan usia 16 tahun baik berisiko 0.362 kali lebih besar memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur dibandingkan dengan siklus menstruasi teratur.

Hasil uji menggunakan *Chi Square*, diketahui nilai signifikan dari jenis makanan terhadap siklus

menstruasi terdapat *p-value* 0.000 yaitu ada hubungan jenis makanan terhadap siklus menstruasi. Dengan nilai OR sebesar 3.8 yang berarti siswi dengan jenis makanan baik berisiko 3.8 kali lebih besar memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur dibandingkan dengan siklus menstruasi teratur.

Hasil uji menggunakan *Chi Square*, diketahui nilai signifikan dari frekuensi makan terhadap siklus menstruasi terdapat *p-value* 0.000 yaitu ada hubungan frekuensi makan terhadap siklus menstruasi. Dengan nilai OR sebesar 0.253 yang berarti siswi dengan frekuensi makan sering berisiko 0.253 kali memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur dibandingkan dengan siklus menstruasi teratur.

B. Pembahasan

1. Karakteristik Usia Siswi Kelas X Di SMAN 6 Kabupaten Tangerang

Dari hasil penelitian menunjukkan 174 responden pada siswi kelas X di SMAN 6 Kabupaten Tangerang berhasil didapatkan bahwa mayoritas usia kelas X yaitu berusia 15 tahun sebanyak 29 siswi (16.7%), siswi dengan usia 16 tahun sebanyak 106 (60.9%), siswi dengan usia 17 tahun sebanyak 39 (22.4%). Dari data yang diperoleh dapat disimpulkan dalam penelitian ini lebih banyak usia 16 tahun sebanyak 106 (60.9%).

Remaja mengalami pertumbuhan hormon fisik dan seksual yang cepat selama masa pubertas. Setiap orang di dunia yang masih remaja melewati proses ini sendiri-sendiri. Remaja mengalami banyak perubahan, seperti payudara membesar, jerawat di wajah, tumbuhnya rambut di daerah kemaluan dan ketiak, serta menjadi lebih tinggi dan berotot (Gultom & Sari, 2022).

Masa remaja tengah 15-17 tahun masa perkembangannya ini, remaja cenderung lebih mandiri terhadap keluarga karena meningkatnya kontak sosial dan analisis yang mendalam (Lubis, 2019).

Berdasarkan data (Juliana et al., 2019) Usia terbanyak dari 92 responden survei yang merupakan siswa SMAN 1 Manado adalah 15 tahun (31 orang atau 33,7%), diikuti oleh 16 tahun (30 orang atau 32,6%), dan 17 tahun (25 orang atau 27,2%).

2. Distribusi Frekuensi Jenis Makanan Pada Siswi Kelas X Di SMAN 6 Kabupaten Tangerang

Dari hasil penelitian diketahui dari 174 responden. Dari data yang diperoleh dapat disimpulkan dalam penelitian ini siswi yang memiliki jenis makanan yang baik sebanyak 114 (65,5%). Jenis makanan tidak baik 60 siswi (34.5%),

Mengonsumsi makanan yang dapat memenuhi kebutuhan energi seseorang sesuai dengan yang tersedia dianggap sebagai makanan yang baik. Olahraga berlebihan meningkatkan permintaan makan. Makan berlebihan atau kurang dapat menyebabkan masalah kesehatan (Kusumadila, 2021) dalam (Rowa et al., 2023).

Junk food dan siap saji berdampak negatif pada pola hidup dan menyebabkan masalah ginekologi termasuk menstruasi tidak teratur. Makanan cepat saji tidak dianjurkan untuk dikonsumsi setiap hari karena biasanya rendah serat, kalsium, vitamin C, lemak, gula, dan garam serta tinggi kalori, lemak, dan natrium (Qomarasari, 2021).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan (Ratnawati, 2023) yang meneliti hubungan antara siklus menstruasi remaja putri dengan penggunaan makanan cepat saji.

Penelitian ini menggunakan metodologi *cross-sectional* dan jenis penelitian korelasional kuantitatif. Uji *Chi Square* digunakan untuk analisis bivariat dan univariat. Siswi konsumsi *fast food* sering 16 siswi (32.7%), siswi konsumsi *fast food* jarang 28 siswi (57.1%) dan siswi konsumsi *fast food* tidak pernah 5 (10.2%). Uji *chi square* sebesar 0,021 ($<0,05$) digunakan untuk analisis univariat dan bivariat berdasarkan temuan penelitian, dan H_a diterima, yang menunjukkan adanya hubungan antara konsumsi *fast food* dengan siklus menstruasi pada remaja di SMAN 1 Sewo, Bantul, Yogyakarta.

3. Distribusi Frekuensi Makan Pada Siswi Kelas X Di SMAN 6 Kabupaten Tangerang

Dari hasil penelitian diketahui dari 174 responden. Dari data yang diperoleh dapat disimpulkan dalam penelitian ini siswi yang memiliki frekuensi makan yang jarang sebanyak 71 (40,8%). Frekuensi makanan sering 103 siswi (59.2%),

Seseorang makan dalam sehari sarapan, makan siang, makan malam, dan camilan disebut frekuensi makannya. Frekuensi makan adalah frekuensi atau jumlah jajanan yang dikonsumsi seseorang sepanjang hari, sedangkan frekuensi makan adalah frekuensi atau jumlah makanan utama dan jajanan yang dikonsumsi seseorang pada siang hari. Penilaian frekuensi makan terdiri dari yang biasa dikonsumsi (1 kali makan per hari), sering (4-6 kali per minggu), dapat dimakan (3 kali makan per hari) (Amaliyah et al., 2021).

Hal ini sebanding dengan penelitian pada siswa SMA di Kota Depok yang menunjukkan hasil yang sedikit lebih tinggi pada kategori frekuensi sering konsumsi makanan cepat saji (lebih dari x kali seminggu),

yaitu sebesar 54,6%, dan nilai maksimal frekuensi konsumsi makanan cepat saji adalah 5 kali seminggu. Mahasiswa UI di Depok menunjukkan hasil yang sedikit lebih rendah pada kategori sering memakan makanan cepat saji lebih dari beberap kali dalam seminggu (Erdianti, 2021).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan (Ulfa et al., 2021) dengan judul jenis dan frekuensi mahasiswa s1 keperawatan UNJ. Bahwa hasil penelitian menggunakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *Cross Sectional*. Uji *Chi Square* digunakan dalam analisis univariat dan bivariat dalam penelitian ini. Temuan yang mencakup 59 responden (55,7%) dan 47 responden (44,3%) menunjukkan adanya hubungan antara jenis makanan yang dikonsumsi dengan frekuensi makan tidak teratur pada mahasiswa S1 Keperawatan UNJ. Temuan ini menunjukkan bahwa analisis univariat dan bivariat menghasilkan 0,023 ($<0,05$), sehingga menyebabkan penolakan H_0 dan penerimaan H_a .

4. Distribusi Siklus Menstruasi Pada Siswi Kelas X Di SMAN 6 Kabupaten Tangerang

Dari hasil penelitian diketahui dari 174 responden. Dari data yang diperoleh dapat disimpulkan dalam penelitian ini lebih banyak siswi yang memiliki siklus menstruasi yang teratur sebanyak 68 (39,1%). frekuensi makan tidak teratur 106 siswi (60.9%),

Menstruasi adalah istilah untuk pendarahan teratur dan terputus-putus yang terjadi ketika rahim terpisah dari endometrium. Bagi wanita yang sama, siklus menstruasi tradisional yang disebut juga siklus menstruasi berlangsung selama 28 hari.

Kesehatan reproduksi remaja perempuan dan menstruasi mempunyai kaitan erat tidak semua wanita mengalami siklus menstruasi yang normal (Anjarsari & Sari, 2020). Siklus mensatruasi adalah jangka waktu antara awal siklus menstruasi dan periode berikutnya. Siklus menstruasi biasanya berlangsung empat hingga enam hari, atau total 28 hari (Rahma, 2021).

Siklus menstruasi dalam kegagalan untuk mengatasinya kelainan dengan cepat dan benar dapat menyebabkan masalah kesuburan. Menstruasi yang tidak teratur bisa menjadi pertanda adanya masalah sistem reproduksi, yang meningkatkan risiko infertilitas dan kanker rahim. Oleh karena itu, perubahan siklus menstruasi mungkin berdampak jangka panjang pada kualitas hidup remaja (Safriana & Sitaresmi, 2022).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan (Anggoro, S., Azizah, 2023) membahas tentang hubungan stres dan pola makan sehat dengan siklus menstruasi remaja putri di SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta Tahun 2023. Hasil penelitian dianalisis menggunakan metode kuantitatif *Croos Sectional*. Uji *Chil Square* digunakan dalam analisis univariat dan bivariat dalam penelitian ini. Berdasarkan temuan, 31 responden (58,0%) mengikuti jadwal makan yang teratur, sedangkan 30 responden (49,2%) mengikuti jadwal makan yang tidak menentu. Berdasarkan temuan tersebut maka H_0 ditolak dan H_a diterima, hal ini menunjukkan adanya hubungan antara kebiasaan makan dan siklus menstruasi pada remaja putri SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta.

5. Hubungan Jenis Makanan Dan Frekuensi Makan Terhadap Siklus

Menstruasi Pada Siswi Kelas X Di SMAN 6 Kabupaten Tangerang

a. Distribusi Frekuensi Karakteristik Pada Usia Terhadap Siklus Menstruasi

Hasil uji menggunakan *Chi Square*, diketahui nilai signifikan dari karakteristik usia terhadap siklus menstruasi pada siswi kelas X di SMAN 6 kabupaten tangerang terdapat p-value 0.000. yaitu ada hubungan usia terhadap siklus menstruasi. Dengan nilai OR sebesar 0.362 yang berarti siswi dengan usia 16 tahun baik berisiko 0.362 kali lebih besar memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur dibandingkan dengan siklus menstruasi teratur.

Menurut WHO, sepertiga anak perempuan dan laki-laki berusia antara 10 dan 19 tahun adalah remaja, dan sekitar seperlima penduduk bumi sedang menstruasi. Pada tahun 2015, 22% remaja perempuan Indonesia yang berusia antara 10 dan 19 tahun melaporkan mengalami mimpi basah, sementara 49,1% lainnya melaporkan menstruasi sebagai akibat dari perubahan hormonal yang disebabkan oleh perkebunan (Proverawati, 2019) dalam (Fadillah et al., 2022).

Usia sangat mempengaruhi siklus menstruasi pada siswi. Siklus menstruasi yang khas berlangsung antara dua dan tujuh hari, dengan interval antara dua puluh satu dan tiga puluh lima hari. Menstruasi tidak selalu mudah bagi remaja putri, dan terkadang mereka menggerutu. Siklus menstruasi yang tidak normal, seperti hipermenore, hipomenore, amenore, atau dismenore, mempengaruhi hingga 75% remaja (Safriana & Sitaresmi, 2022).

Berdasarkan penelitian menurut (Monica Meilany Gultom et al., 2021) di SMA di Pontianak mendapatkan hasil usia siswi terhadap siklus menstruasi 30% untuk periode menstruasi teratur dan tidak teratur 30% pada usia 15 tahun dan 16 tahun.

b. Hubungan Jenis Makanan Terhadap Siklus Menstruasi

Hasil uji menggunakan *Chi Square*, diketahui nilai signifikan dari jenis makanan terhadap siklus menstruasi terdapat *p-value* 0.000 yaitu ada hubungan jenis makanan terhadap siklus menstruasi. Dengan nilai OR sebesar 3.8 yang berarti siswi dengan jenis makanan baik berisiko 3.8 kali lebih besar memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur dibandingkan dengan siklus menstruasi teratur.

Makan cepat menyebabkan tubuh menumpuk lemak di jaringan adiposa dan meningkatkan kadar leptin. FSH dan LH dipengaruhi oleh pelepasan hormon GnRH, yang mendorong perkembangan folikel dan sintesis estrogen. Hormon yang mempengaruhi menstruasi dilepaskan sebagai respons terhadap makan makanan cepat saji (Genoveva, 2015) dalam (Aulya et al., 2021).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan (Hayya et al., 2023) hubungan menstruasi remaja dengan asupan makanan cepat saji di PMBN Jagakarsa. Teknik *Cross Sectional*, sejenis penelitian kuantitatif, memberikan temuan penelitian. Uji *Chi Square* digunakan dalam analisis univariat dan bivariat untuk mengetahui temuan penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 12 siswi yang jarang mengonsumsi *fast food*

memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur; 12 siswi yang jarang mengonsumsi *fast food* memiliki siklus menstruasi teratur 19 siswa yang jarang mengonsumsi *fast food* memiliki siklus menstruasi teratur dan 28 siswa yang sering makan *fast food* mengalami siklus. Hasil nilai OR sebesar 0,180 berarti remaja yang sering mengonsumsi makanan cepat saji berpeluang 0,180 kali lebih mengalami siklus menstruasi tidak rutin jika dibandingkan mengonsumsi makanan cepat saji.

Berdasarkan Kesimpulan dari uraian diatas, terdapat hubungan antara jenis makanan terhadap siklus menstruasi untuk mencegahnya jenis makanan tidak baik menjadi baik dan mengurangi memakan sembarangan atau memakan jenis makanan *Fast food* (siap saji) bisa mengakibatkan siklus menstruasi. Makan makanan cepat saji secara teratur membuat seseorang berisiko kekurangan asupan kalori, makronutrien dan mikronutrien. Jenis makanan ini mengandung banyak lemak jenuh dan nutrisi, keduanya bisa berbahaya bagi kesehatan. Asam lemak trans salah satu jenis radikal bebas lebih banyak ditemukan pada makanan cepat saji, memberan sel adalah salah satu dampak dari paparan radikal bebas. Berlangsung antara 21 hingga 35 hari jika berlangsung lebih lama dari itu, dianggap tidak teratur (Felicia dkk, 2015) dalam (Ratnawati, 2023).

c. Hubungan Frekuensi Makan Terhadap Siklus Menstruasi

Hasil uji menggunakan *Chi Square*, diketahui nilai signifikan dari frekuensi makan terhadap siklus menstruasi terdapat *p-value* 0.000 yaitu ada hubungan frekuensi

makan terhadap siklus menstruasi. Dengan nilai OR sebesar 0.253 yang berarti siswi dengan frekuensi makan sering berisiko 0.253 kali memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur dibandingkan dengan siklus menstruasi teratur.

Frekuensi makan mengacu pada jumlah makanan yang melewati sistem pencernaan dari mulut hingga usus kecil. Jenis dan komposisi makanan menentukan berapa lama makanan tersebut berada di dalam perut. Pola makannya akan menyesuaikan berdasarkan berapa lama perut kosong yang biasanya tiga hingga empat jam. Berdasarkan (sari, 2012) dalam (Anggraini, 2021).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan (Wibowo, 2023) dengan judul frekuensi konsumsi *fast food* dengan kejadian dismenore pada mahasiswa gizi universitas muhamadiyah surakarta. Bahwa hasil jenis penelitian menggunakan observasional dengan pendekatan *Cross Sectional*. Penelitian menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan uji *Chi Square*. Menurut temuan penelitian 81 persen dari kelompok ini melaporkan sering mengonsumsi makanan cepat saji lebih dari delapan kali seminggu. Produk makanan cepat saji yang sering dikonsumsi antara lain minuman kemasan, ayam goreng, dan mie cepat saji. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bivariat diperoleh nilai OR sebesar 10,9 berarti remaja yang sering mengonsumsi makanan cepat saji berpeluang 10,9 kali dengan menggunakan uji *Chi Square* 0.001 (<0.05) terdapat korelasi penting yang ditemukan pada tahun 2019 di kalangan mahasiswa gizi

Universitas Muhammadiyah Surakarta antara jumlah konsumsi *fast food* dengan jumlah kasus dismenore.

Berdasarkan Kesimpulan dari uraian diatas, ada hubungan frekuensi makanan terhadap siklus menstruasi sebagai untuk mencegahnya frekuensi makan yang sering menjadi jarang dengan mengurangi terjadi siklus menstruasi. Frekuensi makan siap saji dalam 3x/minggu bisa dapat mempengaruhi kesehatan tubuh seseorang dan berdampak pada ketidakteraturan siklus menstruasi pada remaja (Suryatno et al., 2023). Frekuensi makan mengacu pada jumlah makanan yang dikonsumsi dalam sehari yang terdiri dari sarapan, makan malam, dan makanan ringan (PGS, 2014) dalam (Palupi et al., 2022).

SIMPULAN

Berdasarkan tujuan penelitian tentang “Hubungan Jenis Makanan Dan Frekuensi Makan Terhadap Siklus Menstruasi Pada Siswi Kelas X Di SMAN 6 Kabupaten Tangerang” dapat disimpulkan pada karakteristik usia responden lebih banyak usia 16 tahun (60.9%), lebih banyak hasil jenis makanan yang baik sebesar (65.5%), lebih banyak hasil frekuensi makan yang sering sebesar (59.2%), lebih banyak hasil siklus menstruasi tidak teratur sebesar (60.9%). Terdapat hubungan yang signifikan antara karakteristik usia terhadap siklus menstruasi pada siswi dengan p-value 0.000 dan OR yang didapatkan yaitu 0.362 yang berarti siswi usia 16 tahun berisiko 0.362 kali lebih besar memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur dibandingkan dengan siklus menstruasi teratur. Terhadap hubungan signifikan antara jenis makanan terhadap siklus menstruasi pada siswi dengan p-value 0.000 dan OR yang didapatkan yaitu sebesar 3.8 yang berarti siswi dengan jenis makanan baik berisiko

3.8 kali lebih besar memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur dibandingkan dengan siklus menstruasi teratur dan terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi makan terhadap siklus menstruasi pada siswi dengan p-value 0.000 dan OR yang didapatkan yaitu 0.253 yang berarti siswi dengan frekuensi makan sering berisiko 0.253 kali memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur dibandingkan dengan siklus menstruasi teratur.

DAFTAR PUSTAKA

- Amaliyah, M., Rahayu, D. S., Luthfiah, N., & Dwi, K. (2021). Pola Konsumsi Makan Remaja Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Tata Boga*, 10(1), 129–137.
- Anggoro, S., Azizah, F. U. (2023). Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMA Muhammadiyah Konsumsi *Fast Food* Dan Stress Terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri SMAN 12 stress dengan siklus menstruasi Pada Siswi SMAN 12 Kota Bekasi . *Agrotech: Jurnal Ilmiah Teknologi Pertanian*, 5(2), 35–43.
- Anggraini, D. E. P. (2021). Hubungan Antara Konsumsi Makan, Status Gizi dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Premenstruasi Pada Remaja Putri Kelas X SMAN 1 Kawadenan. 1–118.
- Anjarsari, N., & Sari, E. P. (2020). Hubungan Tingkat Stress Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri. *Scientific Periodical Journal of Public Health and Coastal Health*, 4(2), 67–81.
- Aulya, Y., Kundaryanti, R., & Rena, A. (2021). Hubungan Usia Menarche Dan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Kejadian Dismenore Primer pada Siswi di Jakarta Tahun 2021. *Jurnal Menara Medika*, 4(1), 10–21.
- Ayuningtyas, N., & Ratnawati. (2021). Prosiding Seminar Nasional Kesehatan Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Literature Review : Gambaran Tingkat Nyeri Pada Remaja yang Menstruasi. *Seminar Nasional Kesehatan*, 1, 1784–1789.
- Erdianti, N. P. (2021). Hubungan Pengaruh Teman Dengan Frekuensi Konsumsi *Fast Food* Modern Pada Mahasiswa Universitas Xyz Di Kota Depok. *Edu Dharma Journal: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 5(2), 8.
- Fadillah, R. T., Usman, A. M., & Widowati, R. (2022). Menstruasi Pada Remaja .258–269.
- Gultom, D. M., & Sari, E. (2022). Penyuluhan Kesehatan Tentang Perubahan Hormon Masa Pubertas Pada Usia Remaja. *Jurnal Law of Deli Sumatera*, 1(1), 27–32.
- Hayya, R. F., Wulandari, R., & Sugesti, R. (2023). Hubungan Tingkat Stress, Makanan Cepat Saji Dan Aktivitas Fisik Terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja Di PmbN Jagakarsa. *Sentri: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(4), 1338–1355.
- Juliana, I., Rompas, S., & Onibala, F. (2019). Hubungan Dismenore Dengan Gangguan Siklus Haid Pada Remaja Di Sma N 1 Manado. *Jurnal Keperawatan*, 7(1), 1–8.
- Lubis, L. R. (2019). Hubungan Konsumsi Makanan Siap Saji (*fast food*) Dengan Siklus Menstruasi Siswi Kelas Ix Di SMP Yayasan Perguruan Panca Budi Medan. 1–88.
- 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.
- Monica Meilany Gultom, Agus Fitriangga, & Ilmiawan, M. I. (2021). Hubungan Indeks Massa Tubuh Dan Usia Menarche Dengan Pola Siklus Menstruasi Siswi SMA Di Pontianak. *Cermin Dunia Kedokteran*, 48(12), 696–699.
- Palupi, M., Hamidah, N., Anggraeni, E., & Budiman, F. (2022). Hubungan Pola Konsumsi Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Akademi Gizi Karya

- Husada Kediri. *Spikesnas : Seminar Publikasi Ilmiah Kesehatan Nasional*, 1(2), 311–320.
- Qomarasari, D. (2021). Hubungan Usia Menarche, Makanan Cepat Saji (*Fast Food*), Stress Dan Olahraga Dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri Di Man 2 Lebak Banten. *Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)*, 4(2), 30–38.
- 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.
- Ratnawati, A. E. (2023). Hubungan Konsumsi *Fast Food* Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri. *Ilmi Kesehatan MAKIA*, 13 No 1, 48–54.
- Rowa, S. S., Nadimin, Mas'ud, H., & Musdalifah. (2023). Hubungan Pola Makan Dan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Sman 13 Luwu. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 9(2), 311–320.
- Safriana, R. E., & Sitaresmi, S. D. (2022). Hubungan Siklus Menstruasi Tidak Teratur dengan Dismenore. *Indonesian Journal of Midwifery Today*, 2(1), 13–19.
- Sanjaya, D. (2023). Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Siklus Menstruasi Peserta Didik Bintara Polwan Di Sekolah Polisi Wanita Jakarta Tahun 2022". 1–8.
- Sulistya, I., Hapsari, A., & Wardani, H. E. (2023). Hubungan Status Gizi, Aktivitas Fisik Dan Konsumsi *Junk Food* Dengan Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 2 Kota Malang. *Jurnal Medika Nusantara*, 1(4), 436–447.
- Suryana, E., Hasdikurniati, A. I., Harmayanti, A. A., & Harto, K. (2022). Perkembangan Remaja Awal, Menengah Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3), 1917–1928.
- Suryatno, H., Adhi, I. G. A. M., Ratu, S. O., Astuti, F., Ilmi, N., & Sulistiyani, E. (2023). Hubungan Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji Dengan Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas XI Di SMAN 7 Mataram. *Prima*, 9(2).
- Ulfa, N., Nurlinawati, N., & Yuliana, Y. (2021). Hubungan Jenis dan Frekuensi Makan dengan Suspect Dispepsia Mahasiswa S1 Keperawatan UNJA. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 2(1), 41–52.
- Wibowo, A. A. (2023). Hubungan Frekuensi Konsumsi *Fast Food* Dengan Kejadian Dismenorea Pada Mahasiswi Gizi Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Cendekia Journal*, 5(1).
- Yolandiani, R. P. (2020). Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Ketidakteraturan Siklus Menstruasi Pada Remaja Literatur Review Ranny. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 68.