SKRIPSI

HUBUNGAN KEBIASAAN KONSUMSI *JUNK FOOD* DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SMA KATOLIK CENDRAWASIH MAKASSAR

OLEH:

VERONIKA PASAPAN (C2114201043)

YULIANSI SITTI (C2114201046)

PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN DAN NERS

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN STELLA MARIS

MAKASSAR

2025

SKRIPSI

HUBUNGAN KEBIASAAN KONSUMSI *JUNK FOOD* DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SMA KATOLIK CENDRAWASIH MAKASSAR

Diajukan untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar

OLEH:

VERONIKA PASAPAN (C2114201043)

YULIANSI SITTI (C2114201046)

PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN DAN NERS

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN STELLA MARIS MAKASSAR

2025

PERNYATAAN ORSINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini nama:

1. Veronika Pasapan (C2114201043)
2. Yuliansi Sitti (C2114201046)

Menyatakan dengan sungguh bahwa Sksipsi ini hasil karya sendiri dan bukan duplikasi ataupun plagiasi (jiplakan) dari hasil penelitian orang lain.

Demikian surat pernyataan ini yang kami buat dengan sebenar benarnya

Makassar, 23 Januari 2025
Yang menyatakan,

Veronika Pasapan

Yuliansi Sitti

iii

HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN

Skripsi penelitian ini diajukan oleh:

Nama	: 1. Veronika Pasapan	(C2114201043)
	2. Yuliansi Sitti	(C2114201046)
Program Studi	: Sarjana Keperawatan	
Judul Skripsi	: Hubungan Kebiasaan Konsumsi *Junk Food* dengan Siklus Menstrusi Pada Remaja Putri Di SMA Katolik Cendrawasih Makassar	

Telah disetujui oleh Dewan pembimbing dan dinyatakan diterima sebagai bagian persyaratan untuk mengikuti ujian skripsi.

Ditetapkan di : **Makassar**

Tanggal : **23 Januari 2025**

Dewan Pembimbing

Pembimbing 1	Pembimbing 2
Matilda Martha Paseno, Ns., M.Kes	Meyke Rosdiana, Ns., M.Kep
NIDN: 0925107502	NIDN: 0921109102

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi penelitian ini diajukan oleh:

Nama	: 1. Veronika Pasapan	(NIM: C2114201043)
	2. Yuliansi Sitti	(NIM: C2114201046)
Program Studi	: Sarjana Keperawatan	
Judul Skripsi	: Hubungan Kebiasaan Konsumsi *Junk food* dengan Siklus Menstrusi Pada Remaja Putri Di SMA Katolik Cendrawasih Makassar	

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Dewan Penguji dan Dewan Pembimbing dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi Sarjana Keperawatan dan Ners, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar.

DEWAN PEMBIMBING DAN PENGUJI

Pembimbing 1	: Matilda Martha Paseno, Ns.,M.Kes	( )
Pembimbing 2	: Meyke Rosdiana, Ns., M.Kep	( )
Penguji 1	: Rosdewi, S.Kp., MSN	( )
Penguji 2	: Kristia Novia, Ns., M.Kes	( )
Ditetapkan di	**: Makassar**	
Tanggal	**: 23 Januari 2025**	

Mengetahui
Ketua STIK Stella Maris Makassar

Sipriánus Abdu, S.Si., Ns., M.Kes
NIDN: 0928027101

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Veronika Pasapan (C2114201043)

Yuliansi Sitti (C2114201046)

Menyatakan menyetujui dan memberikan kewenangan kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar untuk menyimpan, mengalih informasi/formatkan, merawat dan mempublikasikan skripsi ini untuk kepentingan ilmu penegtahuan.

Demikian surat pernyataan ini kami buat dengan sebenar-benarnya.

Makassar, 23 Januari 2025
Yang menyatakan,

Veronika Pasapan

Yuliansi Sitti

vi

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas karena berkat dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Hubungan Kebiasaan Konsumsi *Junk Food* dengan Siklus Menstrusi Pada Remaja Putri Di SMA Katolik Cendrawasih Makassar". Skripsi ini merupakan salah satu tugas akhir kelulusan mahasiswa STIK Stella Maris Program Study S1 Keperawatan dan syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) di STIK Stella Maris Makassar.

Penulis menyadari bahwa kelancaran dan keberhasilan penyusunan skripsi ini telah melibatkan banyak pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada semua pihak yang telah membantu, mendukung, dan memotivasi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini, terutama kepada:

1. Siprianus Abdu, S,Si.,Ns., M.Kes selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar yang telah memberikan izin untuk data awal dan izin penelitian di tempat penelitian kami.
2. Fransiska Anita, Ns., M.Kep., Sp.Kep.MB., Ph.DNS selaku Wakil Ketua Akademik dan Kerjasama.
3. Matilda Martha Paseno, Ns., M.Kes selaku Wakil Ketua Administrasi, Keuangan, Sarana dan Prasarana STIK Stella Maris Makassar dan selaku pembimbing 1 penyusunan skripsi yang telah meluangkan waktu dan memberikan pengarahan serta bimbingan dan motivasi kepada penulis dan menyelesasikan skripsi ini.
4. Elmiana Bongga Linggi, Ns.,M.Kes selaku Wakil ketua Kemahasiswaan, Alumni dan Inovasi STIK Stella Maris Makassar.
5. Mery Sambo, Ns. M.Kep selaku Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan dan Ners STIK Stella Maris Makassar.
6. Meyke Rosdiana, Ns. M.Kep selaku pembimbing 2 penyusunan skripsi yang telah meluangkan waktu dan memberikan pengarahan serta

bimbingan dan motivasi kepada penulis dan menyelesasikan skripsi ini.

7. Rosdewi, S.Kep., MSN selaku penguji I yang telah memberikan saran dan masukan demi penyempurnaan skripsi ini.
8. Kristia Novia, Ns., M.Kes selaku penguji II yang telah memberikan saran dan masukan demi penyempurnaan skripsi ini.
9. Segenap dosen dan staf pegawai STIK Stella Maris Makassar yang telah membimbing, mendidik dan memberi pengarahan selama penulis mengikuti pendidikan.
10. Orang tua dari penulis Veronika Pasapan, Bapak Alexsander Limba dan Ibu Maria Pasapan, penulis Yuliansi Sitti Bapak Daniel Duma Sitti dan Ibu Martina Penang serta saudara-saudara yang setia memberikan dukungan dan motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.
11. Teman-teman program studi sarjana keperawatan angkatan 2021 yang selalu mendukung dan telah bersama-sama berjuang serta memotivasi penulis.
12. Semua pihak yang telah membantu dalam proses penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu saran dan kritik sangat diharapkan untuk menghasilkan sebuah laporan karya ilmiah yang semakin berkualitas.

Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan menjadi sumber inspirasi untuk melakukan penelitian selanjutnya.

Makassar, 23 Januari 2025

Penulis

HUBUNGAN KEBIASAAN KONSUMSI *JUNK FOOD* DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SMA KATOLIK CENDRAWASIH MAKASSAR

(Dibimbing oleh Matilda Martha Paseno dan Meyke Rosdiana)

Veronika Pasapan (C2114201043)
Yuliansi Sitti (C2114202046)

(vi + 50 halaman + 5 tabel + 12 lampiran)

ABSTRAK

Ketidakteraturan siklus menstruasi dapat disebabkan oleh berbagai faktor salah satunya ialah kebiasaan mengonsumsi *junk food.* Komponen yang terdapat dalam makanan cepat saji tersebut bisa menyebabkan metabolisme tubuh terganggu jika dikonsumsi secara rutin atau terus-menerus, yang pada akhirnya mempengaruhi siklus menstruasi.*Junk food* adalah jenis makanan tinggi lemak, natrium, dan gula, namun kurang serat dan vitamin yang dapat menyebakan ketidakteraturan pada siklus menstruasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan konsumsi *junk food* dengan siklus mentruasi pada remaja putri di SMA Katolik Cendrawasih Makassar. Jenis penelitian yaitu *non-eksperimental* dengan desain *observasional analitik* dengan pendekatan *cross sectional study.* Metode pengambilan sampel yaitu *non probability sampling* dengan pendekatan *total sampling* yang dimana seluruh anggota populasi dijadikan sampel yang berjumlah 150 responden. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner dan uji statistik yang digunakan yaitu uji *chi-square.* Hasil penelitian diperoleh nilai $p = 0,001$ dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa nilai $p < \alpha$ yang artinya ada hubungan antara kebiasaan konsumsi *junk food* dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Katolik Cendrawasih Makassar. Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa remaja putri di SMA Katolik Cendrawasih Makassar yang memiliki kebiasaan mengonsumsi *junk food* mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur, yang dimana semakin sering remaja putri mengonsumsi *junk food* maka semakin besar resiko menyebabkan gangguan pada siklus menstruasi.

Kata kunci : Kebiasaan Konsumsi *Junk Food*; Siklus Menstruasi

Referensi : 2018 - 2024

THE RELATIONSHIP BETWEEN JUNK FOOD CONSUMPTION HABITS AND MENSTRUAL CYCLES IN ADOLESCENT GIRLS AT CENDRAWASIH CATHOLIC HIGH SCHOOL IN MAKASSAR

(Supervised by Matilda Martha Paseno and Meyke Rosdiana)

Veronika Pasapan (C2114201043)
Yuliansi Sitti (C2114201046)

(vi + 50 pages + 5 tables + 12 attachments)

ABSTRACT

Menstrual cycle irregularities can be caused by various factors, one of which is the habit of eating junk food. Junk food is a type of food high in fat, sodium, and sugar, but lacks fiber and vitamins which can cause irregularities in the menstrual cycle. This study aims to determine the relationship between junk food consumption habits and menstrual cycles in adolescent girls at Cendrawasih Catholic High School Makassar. The type of research is non-experimental with an analytical observational design with a cross sectional study approach. The sampling method is non probability sampling with a total sampling approach where all members of the population are sampled, totaling 150 respondents. The instrument used was a questionnaire and the statistical test used was the chi-square test. The results obtained p value = 0.001 with a level of significance α = 0.05. This shows that the value of p < α, which means that there is a relationship between junk food consumption habits and the menstrual cycle in adolescent girls at Cendrawasih Catholic High School Makassar. The results of this study indicate that adolescent girls at Cendrawasih Catholic High School Makassar who have the habit of consuming junk food experience irregular menstrual cycles, where the more often adolescent girls consume junk food, the greater the risk of causing disturbances in the menstrual cycle.

Translated with DeepL.com (free version)

Keywords : Junk Food Consumption Habits; Menstrual Cycle

Reference : 2018 - 2024

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL ..... **i**
HALAMAN JUDUL ..... **ii**
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS ..... **iii**
HALAMAN PERSETUJUAN UJUAN SKRIPSI ..... **iv**
HALAMAN PENGESAHAN ..... **v**
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI ..... **vi**
ABSTRAK ..... **vii**
KATA PENGANTAR ..... **ix**
DAFTAR ISI ..... **xi**
DAFTAR TABEL ..... **xiii**
DAFTAR GAMBAR ..... **xiv**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xv**
DAFTAR ARTI LAMBANG, SINGKATAN DAN ISTILAH ..... **xvi**
BAB I PENDAHULUAN **1**
A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 4
C. Tujuan Penelitian 5
1. Tujuan Umum 5
2. Tujuan Khusus 5
D. Manfaat Penelitian 5

BAB II TINJAUAN PUSTAKA **7**
A. Tinjauan Umum Tentang Remaja 7
1. Definisi Remaja 7
2. Tahap Perkembangan Remaja 8
3. Perubahan Fisik Pada Remaja Putri 9
4. Tugas-tugas Perkembangan Remaja 12
B. Tinjauan Umum Tentang *Junk Food* 13
1. Definisi *Junk Food* 13
2. Jenis-jenis *Junk Food* 14
3. Dampak Mengonsumsi *Junk Food* 16
4. Faktor Yang Mempengaruhi Remaja Mengonsumsi *Junk Food* 19
C. Tinjauan Umum Tentang Siklus Mentruasi 21
1. Definisi Menstruasi 21
2. Siklus Menstruasi 22
3. Gangguan Siklus Menstruasi 23
4. Dampak Gangguan Siklus Menstruasi 24
5. Pengebab Gangguan Siklus Menstruasi 24

BAB III KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN **27**
A. Kerangka Konseptual 27

B. Hipotesis Peneitian 28
C. Definisi Operasional 28

BAB IV METODE PENELITIAN 29
A. Jenis Penelitian 29
B. Tempat dan Waktu Penelitian 29
C. Populasi dan Sampel 29
D. Instrumen Penelitian 30
E. Pengumpulan Data dan Prosedur Pengumpulan 31
F. Pengolahan Data Penyajian Data 32
G. Etika Penelitan 33
H. Analisis Data 34

BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN 36
A. Hasil Penelitian 36
B. Pembahasan 41

BAB IV PENUTUP 46
A. Simpulan 46
B. Saran 46

DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 3.2 Definisi Operasional Variabel Penelitian 28

Tabel 5.1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia pada remaja putri di SMA Katolik Cendrawasih Makassar..... 38

Tabel 5.2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan kelas pada remaja putri di SMA Katolik Cendrawasih Makassar..... 38

Tabel 5.3 Distribusi frekuensi responden berdasarkan Kebiasaan Konsumsi *Junk Food* di SMA Katolik Cendrawasih Makassar 39

Tabel 5.4 Distribusi frekuensi responden berdasarkan Siklus Menstruasi pada remaja putri di SMA Katolik Cendrawasih Makassar..... 39

Tabel 5.5 Analisis Hubungan Kebiasaan Konsumsi *Junk Food* Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri di SMA Katolik Cendrawasih Makassar..... 40

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Bagan Kerangka Konseptual..... 27

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Jadwal Kegiatan
Lampiran 2	Surat Permohonan Data Awal
Lampiran 3	Surat Izin Penelitian
Lampiran 4	Lembar Permohonan Menjadi Responden
Lampiran 5	Pernyataan Persetujuan Menjadi Responden
Lampiran 6	Kuesioner Penelitian
Lampiran 7	Surat Selesai Penelitian
Lampiran 8	Master Tabel
Lampiran 9	Output SPSS
Lampiran 10	Uji Turnitin
Lampiran 11	Dukumentasi Penelitian
Lampiran 12	Lembar Konsul Penelitian

DAFTAR ARTI LAMBANG, SINGKATAN DAN ISTILAH

<	: Lebih kecil
≤	: Lebih besar
=	: Sama dengan
%	: Persen
A	: Derajat kemaknaan
Amonerrhea	: Tidak mengalami menstruasi selama 3 bulan
Bivariat	: Analisa yang dilakukan untuk melihat hubungan antara veriabel independen dan dependen
FSH	: *Folicle Stimulating Hormone*
GnRH	: *Gonadotropin Releasing Hormone*
IMT	: Indeks Massa Tubuh
Junk Food	: Makanan dengan rendah gizi
LH	: *Luteinizing Hormone*
Oligomenorrhea	: Siklus menstruasi yang lebih dari 35 hari
P	: Nilai kemungkinan/*probility continuity correction*
Polimenorrhea	: Siklus menstruasi yang pendek kurang dari 21 hari atau dalam sebulan lebih dari sekali mengalami menstruasi
SPSS	: *Statistical program for social science*
Univariat	: Analisa yang dilakukan untuk melihat distribusi frekuensi dan presentase antara variabel independen dan dependen
WHO	: *World Health Organitation*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja adalah tahapan perkembangan ketika seorang beralih dari anak-anak ke dewasa, biasanya berkisar dari usia 13 hingga 20 tahun. Selama masa periode ini, terjadi perubahan psikologis, kognitif dan seksualitas, serta perubahan penting dalam kematangan fisik. Untuk remaja putri khususnya, tanda kematangan fisik dapat dilihat pada perubahan bentuk tubuh dan mengalami menstruasi. Kebanyakan remaja putri mengalami mentruasi pada kisaran usia 12-13 tahun. Di usia ini, biasanya organ reproduksi sudah mulai mencapai tahap kematangan yang signifikan untuk mempersipakan fisik dan mental (Rahma, 2021).

Menstruasi merupakan kehilangan darah yang disebabkan oleh proses meluruhnya lapisan dinding rahim yang dapat berlangsung secara teratur. Jarak waktu antara satu menstruasi dengan periode menstruasi yang akan datang merupakan siklus menstruasi, yang dapat disebut teratur jika berkisar antara 21-35 hari pada setiap bulannya, dengan rentang siklus 28 hari. Wanita dengan usia produktif sekitar 15% memiliki siklus menstruasi yang teratur selama 28 hari. Gangguan dalam siklus menstruasi dapat menandakan ketidaknormalan dalam sistem reproduksi dan meningkatkan risiko terkena penyakit diantaranya kanker rahim, *ca mammae*, dan masalah kesuburan. Gangguan siklus menstruasi, dapat berupa siklus menstruasi yang singkat hanya 21 hari atau lebih dari satu kali dalam sebulan mengalami menstruasi (*polimenorrhea),* siklus menstruasi yang melebihi dari 35 hari (*oligomenorrhea),* dan yang tidak mengalami menstruasi selama 3 bulan (*amonerrhea)* (Purwati et al., 2021).

Menurut *World Health Organitation (WHO)* sekitar 75% remaja menghadapi masalah dengan menstruasi. Remaja sering menghadapi siklus menstruasi yang tidak stabil, terlebih ditahun pertama pasca mereka mengalami *menarche*. Sebagian besar remaja putri di seluruh dunia (sekitar 80%) mengalami keterlambatan menstruasi selama satu hingga dua minggu, sementara 7% mengalami menstruasi lebih awal karena belum mengalami ovulasi (WHO, 2023). Menurut Kemenkes melaporkan bahwa usia menstruasi pertama mengalami penurunan, sementara sebagian besar remaja putri di Indonesia (antara 70% hingga 90%) mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur. Prevalensi siklus menstruasi yang tidak teratur di Indonesia sekitar 59%, dengan sekitar 11,7% remaja putri mengalami masalah ini secara keseluruhan, dan prevalensi yang lebih tinggi mencapai 15,8% (Kemenkes, 2018).

Ada berbagai penyebab yang akan menimbukan gangguan siklus menstruasi diantaranya kebiasaan makan yang kurang sehat. Sebagai contoh, sering mengonsumsi *junk food*, yang dimana jenis makanan tinggi lemak, natrium, dan gula, namun kurang serat dan vitamin (Rahma, 2021). *Junk food* adalah makanan yang telah melalui proses pengolahan dan diproduksi untuk dijual kembali dengan layanan yang cepat. Awalnya, junk food menjadi solusi alternatif untuk mereka yang tidak memiliki waktu untuk menyiapkan makanan. Di era modern ini, popularitas makanan dan minuman *junk food* sangat tinggi di kalangan remaja, diperkuat oleh promosi yang menarik sehingga pemasarannya cepat. Di Indonesia, konsumsi *junk food* tumbuh pesat baik di perkotaan maupun pedesaan. *Junk food* sering dipilih sebagai alternatif bagi mereka yang sibuk, memiliki kebiasaan konsumtif, enggan memasak, dan mencari makanan yang praktis. Namun, konsumsi *junk food* juga berpotensi menyebabkan masalah kesehatan seperti obesitas, kanker, dan masalah lainnya (Yetmi et al., 2021).

Asupan gizi yang buruk, khususnya sering mengonsumsi *junk food*, dapat mengganggu siklus menstruasi. Makanan *junk food* sebagian besar memiliki kadar lemak yang tinggi, sodium, gula, dan kolesterol, sementara rendah serat. Ini dapat menyebabkan penumpukan lemak dalam jaringan adiposa. Penumpukan lemak tersebut meningkatkan kadar leptin, yang memicu pelepasan hormon *GnRH* (*Gonadotropin Releasing Hormone).* Hormon ini memengaruhi *FSH* (*Folicle Stimulating Hormone*) dan *LH* (*Luteinizing Hormone*), yang berfungsi untuk proses perkembangan folikel serta pembentukan etrogen. Kenaikan kadar estrogen dapat memicu keseimbangan hormon reproduksi dan menyebabkan gangguan pada siklus menstruasi (Fadillah et al., 2023).

Menurut studi Rahma (2021) pada SMAN 12 Kota Bekasi, sebanyak 66 responden mengonsumsi *junk food* setiap hari. Dari jumlah tersebut, 36,4% (24 responden) menyatakan jarang makan makanan *junk food*, sementara 63,6% (42 responden) menyatakan kerap mengonsumsi *junk food* dan dari 66 responden tersebut siswi yang mengalami siklus menstruasi abnormal sebanyak (57,6%) dan yang mengalami siklus menstruasi normal sebanyak (42,4%). Temuan dari penelitian tersebut menunjukkan adanya korelasi antara konsumsi *junk food* dan gangguan pada siklus menstruasi pada siswi SMAN 12 Kota Bekasi. Komponen-komponen yang terdapat dalam makanan cepat saji tersebut bisa menyebabkan metabolisme tubuh terganggu jika dikonsumsi secara rutin atau terus-menerus, yang pada akhirnya mempengaruhi siklus menstruasi.

Berdasarkan data dan observasi secara langsung yang dilakukan peneliti di SMA Katolik Cendrawasih, kemudian dilakukan wawancara pada 5 orang siswi yang dipilih secara acak, 3 diantaranya mengatakan sering mengonsumsi *junk food* dan 2 orang siswa mengatakan jarang mengonsumsi *junk food*. Saat pengamatan langsung yang dilakukan oleh peneliti terdapat 3 kantin yang ada

dalam lokasi sekolah dan dari wawancara dari salah satu guru di sekolah tersebut mengatakan banyak siswa yang sering memesan online makanan dari luar. Berhubungan dengan penelitian tentang kebiasaan konsumsi *junk food* dan siklus menstruasi, setelah dilakukan wawancara pada 5 siswi tadi dan didapatkan dari 3 siswi yang sering mengonsumsi *junk food* 2 diantaranya mengalami ketidak teraturan siklus menstruasi.

Oleh sebab itu, peneliti menyimpukan tertarik dan termotivasi untuk meneliti tentang "Hubungan Kebiasaan Konsumsi *Junk Food* Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri".

B. Rumusan Masalah

Pola makan remaja sekarang, masalah ini menjadi perhatian utama karena sebagian besar dari mereka tidak mendapatkan asupan gizi seimbang. Banyak remaja sekarang cenderung menyukai makanan instan atau *junk food,* yang telah menjadi tren di kalangan mereka. Remaja yang sering menonsumsi makanan *junk food* meningkatkan resiko terjadinya gangguan siklus menstruasi (Ratnawati, 2023).

Gangguan pada siklus menstruasi bisa dikarenakan berbagai faktor termasuk konsumsi *junk food.* Ini terjadi karena *junk food* mengandung tinggi asam lemak, yang bisa mempengaruhi metabolisme progesteron dala siklus menstruasi. Selain itu, rendahnya kandungan mikronutrien dalam *junk food* akan berdampak terjadinya *dismenorea,* gejala premenstruasi, dan gangguan pada siklus menstruasi (Manurung et al., 2021).

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan kebiasaan konsumsi *junk food* dengan kejadian siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Katolik Cendrawasih Makassar.

2. Tujuan Khusus

a. Mengidentifikasi kebiasaan konsumsi *junk food* pada remaja putri di SMA Katolik Cendrawasih Makassar.
b. Mengidentifikasi siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Katolik Cendrawasih Makassar.
c. Menganalisis hubungan kebiasaan konsumsi *junk food* dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Katolik Cendrawasih Makassar.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Akademi

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi referensi di perpustakaan STIK Stella Maris Makassar, sebagai sumber acuan, informasi, serta tambahan pengetahuan dalam memahami kaitan antara kebiasaan mengonsumsi *junk food* dan siklus menstruasi pada remaja putri.

2. Bagi Praktis

a. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi pembaca terutama di perpustakaan STIK Stella Maris sebagai sumber acuan, informasi, dan memperluas pengetahuan dalam mengurangi kebiasaan mengonsumsi *junk food* di kalangan remaja.

b. Bagi Remaja Putri

   Untuk remaja putri lebih mengurangi kebiasaan makan yang kurang sehat contohnya mengonsumsi makanan *junk food* guna untuk menjaga kesehatan terutama pada siklus mentruasi.

c. Bagi peneliti selanjutnya

   Bisa menjadi pedoman dan acuan bagi penelitian selanjutnya.

BAB II
TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Umum Tentang Remaja

1. Definisi Remaja

Istilah remaja diambil dari kata Latin "*adolescence*" yang merujuk pada proses bertumbuh menuju kedewasaan secara bertahap, baik secara fisik, mental, sosial, maupun emosional. Ini menekankan bahwa pertumbuhan tidak terjadi secara instan, melainkan berjalan secara progresif dari satu tahap ke tahap berikutnya (Astuti & Kulsum, 2020). *World Health Organitation* (WHO) (2024) mendefinisikan usia remaja antara 10 hingga 19 tahun, sementara Kemenkes (2022) menyebutkan kisaran usia remaja sebagai 10 hingga 18 tahun. Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) memperluas rentang usia remaja hingga 10-24 tahun untuk mereka yang belum menikah. Maka demikian, remaja adalah fase peralihan dari kanak-kanak menuju kedewasaan, diidentifikasi sebagai individu yang tidak lagi termasuk kategori kanak-kanak tetapi belum mencapai kematangan dewasa.

Remaja disebut sebagai fase peralihan akibat mengalami pertumbuhan, perkembangan, serta perubahan baik secara biologis maupun psikologis. Perubahan biologis mencakup pertumbuhan dan perkembangan seks primer, sementara perubahan psikologis mencakup fluktuasi sikap, perasaan, dan emosi, (Suwandi et al., 2020). Ketika memasuki masa remaja, dengan dimulainya kematangan seksual, remaja dihadapkan pada perubahan yang memerlukan adaptasi. Kematangan seksual dan perubahan fisik memengaruhi aspek psikologis remaja, serta menumbuhkan minat terhadap bentuk tubuh dan ketertarikan pada lawan jenis di antara teman sebaya (Suwarsih et al., 2022).

2. Tahap Perkembangan Remaja

Usia remaja merupakan tahap dimana seseorang mengalami peningkatan fisik dengan munculnya tanda-tanda seksual sekunder hingga memperoleh kematangan seksual. Ini adalah tahap ketika individu mengalami transformasi psikologis dari masa anak-anak menuju kedewasaan, serta mengalami peralihan dari ketergantungan sosial ekonomi yang sepenuhnya menuju tingkat kemandirian yang lebih tinggi. Proses perkembangan pada masa remaja seringkali menimbulkan kebingungan, keraguan, ketakutan, dan kecemasan karena fase ini penuh dengan perubahan psikologis, biologis, dan fisik yang signifikan. Ketidakpastian yang dialami selama masa remaja seringkali mengakibatkan masalah bagi remaja itu sendiri, orang tua mereka, dan lingkungan sekitarnya. Salah satu tantangan umum yang dihadapi remaja adalah kurangnya informasi tentang kesehatan reproduksi pada usia remaja (Pratama & Sari, 2021). Adapun tahapan-tahapan pada remaja, yaitu:

a. Remaja awal

   Pada tahap awal remaja, yang berkisar usia 10 sampai 12 tahun, seorang remaja masih merasa aneh akan perubahan yang dialami pada tubuhnya. Remaja mulai memperluas ide-ide baru, tertarik dengan lawan jenis, dan rentan terhadap rangsangan erotis. Hanya dengan sentuhan ringan dari lawan jenis, mereka sudah bisa memikirkan hal-hal erotis. Sensitivitas yang berlebihan ini diperparah dengan penurunan kendali atas "ego". Hal ini membuat remaja pada tahap awal sulit dipahami.

b. Remaja pertengahan

   Pada usia 13 sampai 15 tahun, remaja sangat menghargai keberadaan teman-teman dan merasa bahagia jika diterima oleh banyak orang. Mereka cenderung narasistik, dengan

kecenderungan mencintai diri sendiri dan tertarik pada teman sebaya yang memiliki sifat atau ciri-ciri yang mirip. Di sisi lain, mereka merasa ragu karena sulit memilih antara sikap sensitif atau tidak peduli, suka bersama banyak orang atau lebih suka menyendiri, penuh harapan atau penuh keraguan, berprinsip atau mengutamakan keuntungan materi, dan lain-lain.

c. Remaja akhir

Pada fase ini (usia 16 sampai 19 tahun), remaja mengalami kematangan dalam mengarah ke masa dewasa yang ditandai oleh pencapaian lima hal berikut:

1) Ketertarikan yang semakin mendalam terhadap kemampuan intelektual.
2) Dorongan ego untuk berinteraksi terhadap seseorang dan mengeksplorasi pengalaman yang berbeda.
3) Pembentukan identitas seksual yang stabil.
4) Perubahan dari sikap egosentris menjadi penyeimbangan antara kebutuhan diri dan orang lain.
5) Munculnya "dinding" yang membedakan antara aspek pribadi dan aspek publik dari dirinya (Astuti & Kulsum, 2020).

3. Perubahan Fisik Pada Remaja Putri

Masa remaja dapat dilihat pada perubahan tubuh yang mencakup peningkatan bentuk tubuh, perubahan proporsi tubuh, serta perkembangan karakteristik seksual primer dan sekunder. Pertumbuhan fisik pada remaja melibatkan proses perubahan baik dalam hal internal ataupun eksternal (Rahmadani, 2019).

a. Perubahan internal

Perubahan ini didalam organ tubuh yang tidak dapat dilihat langsung, juga sangat berpengaruh terhadap karakter remaja. Perubahan tersebut diantaranya:

1) Sistem pencernaan mengalami perubahan pada masa tersebut, di mana perut akan lebih memanjang dan sudah tidak memiliki bentuk yang sangat pipa, usus memanjang dan membesar, otot pada perut dan dinding usus akan semakin lebih kuat dan tebal, hati menjadi lebih berat, dan kerongkongan akan mejadi lebih panjang.
2) Sistem peredaran darah. Selama masa remaja, jantung mengalami perkembangan yang cepat, pada usia 17 atau 18 tahun akan menjadi 12 kali lebih berat dibandingkan saat lahir. Dinding pembuluh darah juga mengalami peningkatan panjang dan ketebalan, dan berada pada tingkat kematangan optimal saat jantung telah berkembang sepenuhnya.
3) Pada sistem pernafasan. Paru-paru pada anak perempuan hampir mencapai kematangan pada usia 17 tahun, sementara pada anak laki-laki lebih lama dari perempuan untuk mencapai kematangan, sekitar 1 atau 2 tahun setelah usia anak perempuan.
4) Sistem endokrin. Pada masa remaja, aktivitas kelenjar kelamin meningkat, menyebabkan ketidakseimbangan dalam seluruh sistem reproduksi pada awal masa remaja. Meskipun kelenjar-kelenjar seks akan berkembang dan berfungsi dengan cepat, namun ukurannya belum sampai pada tahap matang sampai penghujung massa remaja atau permulaan masa dewasa.
5) Jaringan tubuh. Pada umumnya, pertumbuhan kerangka tubuh berhenti sekitar usia 18 tahun . Namun, jaringan tubuh lainnya, terutama otot, tetap berkembang bahkan setelah tulang mencapai ukuran maksimal (Rahmadani, 2019).

b. Perubahan eksternal

Perubahan ini terjadi dapat dilihat secara langsung dikarenkan perbubahan ini terjadi pada luar tubuh. Perubahan ini diantaranya:

1) Ukuran tubuh

Perubahan tubuh utama selama masa pubertas melibatkan pertumbuhan tubuh, baik dalam tinggi dan berat badan. Pada anak perempuan, rata-rata peningkatan tinggi badan setiap tahun sebelum datangnya menstruasi adalah sekitar 3 inci, namun bisa mencapai 5 hingga 6 inci. Dua tahun sebelum menstruasi, peningkatannya yaitu sekitar 2,5 inci, sehingga peningkatan total dalam dua tahun sebelum menstruasi yaitu sekitar 5,5 inci. Setelah menstruasi, laju pertumbuhan akan menyusut menjadi sekitar 1 inci selama satu tahun dan akan berhenti sekitar usia 18 tahun.

2) Proporsi tubuh

Perubahan tubuh lainnya yaitu perubahan proporsi tubuh. Beberapa bagian tubuh yang sebelumnya kecil menjadi lebih besar dikarenakan kematangan terjadi lebih cepat dibandingkan bagian tubuh lainnya. Tubuh yang awalnya ramping dan panjang mulai memperlebar pada pinggul, bahu dan pinggang terlihat lebih tinggi karena kaki yang semakin panjang melebihi dari badan (Rahmadani, 2019).

3) Ciri seks primer/sekunder

Pada seks primer selama masa pubertas, semua organ reproduksi wanita mengalami pertumbuhan, meskipun pada perbedaan tingkat kecepatan. Misalnya, berat rata-rata uterus anak perempuan pada umur 11 atau 12 tahun adalah sekitar 5,3 gr, sedangkan pada usia 16

tahun, beratnya rata-rata mencapai 43 gr. Selain itu, tuba falopi, telur, dan vagina juga mengalami pertumbuhan yang cepat. Pertanda bahwa sistem reproduksi anak perempuan telah matang adalah timbulnya menstruasi.

Sedangakan pada ciri sekunder, pinggul menjadi lebih lebar dan bulat, payudara membesar dan berbentuk lebih bulat, rambut kemaluan mulai tumbuh, kulit menjadi lebih kering, lebih tebal, sedikit pucat, dan pori-pori kulit menjadi lebih besar. Kelenjar lemak dan keringat yang lebih intens dapat memicu timbulnya jerawat akibat sumbatan pada kelenjar lemak. Otot juga berkembang menjadi lebih terbentuk dan lebih kuat, khususnya di pertengahan dan akhir masa pubertas, membentuk kontur pada bahu, lengan, dan kaki. Selain itu, suara menjadi lebih berat dan merdu, sementara suara serak atau pecah jarang dialami pada anak perempuan (Astuti et al., 2020).

4. Tugas-tugas Perkembangan Remaja

Tugas perkembangan merupakan proses yang menggambarkan interaksi sosial dan psikologis individu dalam masyarakat yang memiliki struktur kompleks. Proses ini melibatkan pemebelajaran, pengalaman, dan penguasaan tugas perkembangan fisik dan psikis oleh setiap individu. Pada masa remaja, seseorang sudah menghadapi situasi yang penuh tantangan dikarenakan telah menyelesaian berbagai tugas, seperti memahami nilai dan norma sosial, serta menyesuikan diri dengan atran yang berlaku (Handayani, 2020).

Banyak individu yang tidak menyadari bahawa tugas perkembangan remaja seringkali terikat dengan kemampuan menerima tubunya sendiri. Penerimaaan terhadap citra tubuh menjadi penting dalam memenuhi tugas perkembangan. Jika

remaja tidak mampu menerima citra tubuhnya, ini bisa mempengaruhi perilaku sehari-hari seperti tingkat kepercayaan diri, kebiaasaan makan, pola diet, dll. Pada intinya tugas perkembangan remaja melibatkan usaha untuk meningkatkan perilaku yang khas pada masa kanak-kanak dan mencapai kematangan dalam sikap dan perilaku.

Adapuan tugas-tugas dalam perkembangan remaja yaitu:

a. Remaja bisa menerima keadaann tubuhnya
b. Remaja dapat mengerti fungsi seksualitas dewasa
c. Remaja bisa membangun hubungan positif terhadap bebagai kelompok
d. Remaja sanggup mencapai kemandirian finansial
e. Remaja dapat meningkatkan konsep dan keterampilan yang diperlukan dalam masyarakat
f. Remaja mampu memahami dan menerima nilai norma dalam keluarga dan masyarakat
g. Remaja mampu mengembangkan perilaku tanggung jawab dalam masyarakat dan keluarga (Ramanda et al., 2019).

B. Tinjauan Umum Tentang *Junk Food*

1. Definisi *Junk Food*

Di tengah perkembangan teknologi informasi dan globalisasi yang terjadi saat ini, banyak perubahan berlangsung dalam kehidupan masyarakat, termasuk perubahan dalam cara hidup, khususnya dalam kebiasaan makan. Perubahan ini mencakup beragam pola konsumsi masyarakat, yang memunculkan konsep penyajian makanan yang praktis, seperti *junk food* (Mazwan et al., 2022). *Junk food* merupakan ragam makanan dan minuman yang mudah untuk dikemas, disajikan, dan praktis, baik dengan cara langsung maupun dengan cara sederhana. Makanan dan minuman tersebut biasanya dibuat

dengan menggunakan teknologi tinggi dalam pengolahan dan seringkali menggunakan berbagai macam zat adiktif untuk mempertahankan daya tahan dan memberi variasi rasa pada produk-produk tersebut (Harapan, 2023).

Junk food merupakan makanan dan minuman yang banyak didalamnya terkandung energi dan lemak, serta praktis dalam pengemasan dan penyajian. Peningkatan jumlah restoran *junk food* yang cepat di kota-kota besar Indonesia dapat memengaruhi cara makan remaja. Restoran-restoran ini menawarkan berbagai macam *junk food*, baik yang bergaya barat maupun yang tradisional. *Western junk food*, meskipun terjangkau dan cepat disajikan, cenderung memiliki kandungan energi, lemak, gula, natrium yang tinggi, serta rendah serat dan vitamin. Beberapa contoh produk *western junk food western* meliputi *hamburger*, kentang goreng, ayam goreng, *pizza, sandwich*, dan minuman ringan. *Junk food* tradisional juga cenderung mengandung gizi yang tidak seimbang. Makanan *junk food* tradisional pun seringkali mengandung gizi yang kurang. Contoh produk tradisional *junk food* meliputi nasi goreng, bakso, mie ayam, soto, dan sate ayam (Sofiatun et al., 2023).

2. Jenis-jenis *Junk Food*

World Health Organitation (WHO) tahun 2023 menyebutkan dampak buruk dari makanan *junk food* merupakan masalah yang sangat serius. WHO mengidentifikasikan 10 jenis-jenis makanan yang tergolong dalam kategori makanan *junk food* diantaranya, yaitu:

a. Makanan yang asin, dapat memperberat kinerja ginjal, melukai lambung dan usus, dikarenakan makanan asin mengandung kadar garam yang sangat tinggi.

b. Makanan di pinggir jalan, memiliki kandungan jumlah kalori, lemak, dan minyak yang basar, yang dapat menyebabkan obesitas dan penyakit jantung koroner. Selain itu, proses penggorengan bisa menghasilkan zat karsinogenik yang meningkatkan risiko kanker.
c. Makanan dari daging beku, seperti sosis dan bakso mengandung bahan pengawet yang berbahaya bagi hati. Disamping itu, memiliki tingkat natrium yang besar dapat menyebabkan tekanan darah tinggi dan masalah ginjal, yang dapat menyebabkan kanker.
d. Makanan produk roti dan kue, bahan pengawet dan tingkat garam yang dapat membebani kerja ginjal, sementara kandungan trans lemaknya dapat berdampak negatif pada kesehatan pembuluh darah jantung.
e. Makanan manis seperti es krim, kue beku, dan sejenisnya biasanya mengandung tinggi mentega yang dapat menyebabkan obesitas dan peningkatan kadar gula darah.
f. Makanan cepat saji, memiliki kandungan lemak jenuh dan kolesterol, yang bisa menyebabkan kemungkinan terkena penyakit jantung koroner, kanker kolorektal dan kanker payudara.
g. Minuman bersoda, dalam satu kaleng minuman bersoda terdapat 9 sendok teh gula, yang setara dengan 4,5 sendok makan atau 62,5 gr gula. Konsumsi minuman bersoda secara terus-menerus dapat mengakibatkan kekurangan protein, magnesium, kalsium, fosfor, dan vitamin A. Kandungan asam yang tinggi dalam minuman ini juga bisa menyebabkan gigi menjadi erosi. Minuman bersoda berkafein dapat memengaruhi sistem saraf pusat serta berisiko menyebabkan penyakit osteoporosis. Selain itu, minuman bersoda akan berkontribusi pada obesitas, tekanan

darah tinggi, peningkatan trigliserida, dan peningkatan kolesterol LDL (low-density lipoprotein).

h. Minuman olahan, minuman yang diberi tambahan perasa dan pemanis, misalnya gula. Minuman olahan terbagi menjadi dua jenis, yaitu minuman olahan dengan gula dan tanpa gula. Minuman olahan dengan gula menggunakan pemanis dari gula asli, sedangkan minuman olahan tanpa gula menggunakan pemanis buatan.

3. Dampak Mengonsumsi *Junk Food*

Junk food memiliki beragam jenis, mulai dari minuman cepat saji, makanan ringan hingga makanan berat. Seiring dengan pertumbuhan jumlah dan variasi makanandan minuman, kebiasaan masyarakat dalam mengonsumsi makanan juga semakin beragam, termasuk kecenderungan untuk mengonsumsi makanan cepat saji. Namun, jika dikonsumsi secara berlebih, dapat menimbulkan sejumlah masalah kesehatan. Kebiasaan mengonsumsi makanan dan minuman *junk food* secara rutin dapat menimbulkan dampak negatif pada kesehatan anak-anak, remaja, dan dewasa, (Laksono et al., 2022). Konsumsi berlebihan makanan dan minuman *junk food* dapat berdampak beresiko terkena berbagai penyakit diantaranya:

a. Obesitas atau kegemukan

Mengonsumsi *junk food* yang sering bagi remaja dapat meningkatkan risiko obesitas. Remaja yang kerap mengonsumsi makanan siap saji berpotensi menghadapi risiko 2,27 kali lebih besar akan mengalami kegemukan dibanding bagi mereka yang mengonsumsi dalam jumlah rendah. Gaya hidup yang kerap mengonsumsi hidangan siap saji menjadi faktor utama penyebab kegemukan pada

remaja, karena makanan cepat saji cenderung mengandung banyak lemak dan kalori tetapi rendah serat, vitamin, dan mineral. Contohnya adalah burger, pizza, dan kentang goreng. Kandungan gizi yang berlebihan ini menyebabkan tubuh menimbun lemak, yang akhirnya mengakibatkan kegemukan atau obesitas karena adanya energi yang tidak terpakai.

b. Resiko terkena Hipertensi

Kandungan garam yang tinggi dalam *junk food* dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya hipertensi atau tekanan darah tinggi dengan merangsang sekresi enzim dan air liur, sehingga memicu keinginan untuk mengonsumsi lebih banyak lagi. Tingkat lemak jahat dan natrium dalam *junk food* juga mengganggu keseimbangan sodium dan potasium dalam tubuh, yang merupakan penyebab hipertensi. Studi di Amerika mengungkapkan bahwa individu yang mengonsumsi *junk food* dalam jumlah yang banayak dengan kebiasaan 2-3 kali seminggu, memiliki kemungkinan lebih besar untuk mengalami hipertensi.

c. Meningkatkan faktor resiko diabetes

Konsumsi yang sering dari makanan dan minuman *junk food* adalah salah satu faktor utama peningkatan masalah kesehatan, seperti kasus diabetes. Studi di Singapura mengungkapkan bahwa individu yang sering mengonsumsi makanan *junk food* khas negara barat memiliki risiko yang lebih tinggi untuk mengalami diabetes tipe 2. Saat ini, sebagian orang tidak mampu mengatasi kebiasaan konsumsi *junk food* yang berdampak pada kesehatan masyarakat. Konsumsi yang sering dari *junk food* dapat menyebabkan masalah metabolisme, termasuk obesitas, resistensi insulin, diabetes tipe 2, serta masalah kesehatan kardiovaskular.

d. Meningkatkan faktor resiko kanker

Mengonsumsi makanan dan minuman *junk food* dapat meningkatkan kemungkinan terkena kanker, terutama kanker yang menyerang saluran pencernaan. Studi di Eropa mengungkapkan bahwa mengonsumsi makanan *junk food* yang berlebihan dapat meningkatkan risiko terkena kanker kolorektal. Ini terjadi terkena kurangnya jumlah serat namun tingginya jumlah gula dan lemak dalam hidangan siap saji (Pinasti et al., 2021)

e. Gangguan siklus menstruasi

Beberapa faktor yang dapat memengaruhi gangguan siklus menstruasi adalah kebiasaan makan yang buruk. Kebiasaan sering mengonsumsi *junk food* merupakan salah satu contoh kebiasaan makan yang buruk. *Junk food* adalah jenis makanan dan minuman yang kaya akan lemak, natrium, dan gula, tetapi rendah serat dan vitamin. Mengonsumsi *junk food* secara rutin meningkatkan risiko seseorang mengalami kekurangan kalori, makronutrien, dan mikronutrien. Kandungan gizi yang tidak seimbang pada *junk food*, jika dikonsumsi dalam jumlah berlebihan dan terus-menerus, dapat menyebabkan masalah gizi dan meningkatkan risiko gangguan siklus menstruasi (Rahma, 2021).

Siklus menstruasi yang tidak teratur bisa dipengaruhi oleh ketidakseimbangan hormon dalam tubuh, yang mungkin dipengaruhi oleh pola makan remaja. Hormon estrogen dan progesteron mempengaruhi siklus menstruasi. Durasi siklus menstruasi wanita bisa bervariasi karena produksi hormon estrogen, progesteron, LH, dan FSH yang terganggu akibat stres, penyakit, atau kekurangan gizi. Nutrisi yang baik memiliki peran penting dalam menjaga mekanisme tubuh

selama tumbuh kembang yang sehat, khususnya pada kalangan remaja yang sedang dalam tahap perkembangan. Status nutrisi bagi remaja putri dapat memengaruhi pertumbuhan fisik mereka, termasuk siklus menstruasi. Oleh sebab itu, variasi dalam siklus haid sangat dipengaruhi oleh kondisi gizi. Semakin optimal status gizi seseorang, semakin cepat pula usia menarche akan muncul (Ratnawati, 2023).

4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Remaja Mengonsumsi *Junk Food*

Ada banyak faktor yang dapat mempengaruhi keputusan remaja untuk mengonsumsi makanan *junk food*. Beberapa faktor tersebut meliputi pengetahuan tentang gizi, pengaruh dari teman sebaya, keinginan untuk berkumpul di tempat makan yang nyaman, kepraktisan makanan *junk food*, citarasa yang enak, reputasi merek makanan yang terkenal, serta harga yang terjangkau. Semua hal ini bisa menjadi dorongan bagi banyak remaja untuk akhirnya memilih mengonsumsi makanan *junk food* (Octaviani & Safitriani, 2022).

Ada 4 faktor yang mempengaruhi remaja mengonsumsi *junk food,* yaitu:

a. Pertemanan

Perilaku konsumsi makanan remaja semakin dipengaruhi oleh lingkungan sekitar, terutama teman sebaya. Mereka menghabiskan lebih banyak waktu bersama teman dan berusaha untuk diterima di dalam kelompok mereka. Upaya untuk menyatu dengan teman sebaya terkadang tercermin dalam preferensi makanan mereka, di mana mereka cenderung memilih kebiasaan dan makanan yang sama. Rata-rata, remaja dan anak-anak mengonsumsi makanan cepat saji sekitar 1-2 kali dalam seminggu, seperti

hot dog, pizza, hamburger, ayam goreng, kentang goreng, dan makanan ringan lainnya yang melambangkan gaya hidup modern.

b. Media sosial / iklan

Penggunaan media sosial sangat memengaruhi kebiasaan konsumsi makanan *junk food* pada remaja. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa paparan konten Instagram berkaitan erat dengan meningkatnya konsumsi *junk food* bagi kalangan remaja putri. Selain itu, studi lain menegaskan bahwa perempuan cenderung lebih aktif menggunakan media sosial daripada laki-laki. Tingginya jumlah iklan makanan cepat saji yang dipromosikan melalui media sosial juga memiliki dampak signifikan terhadap kebiasaan konsumsi remaja. Tidak hanya itu, remaja lebih merespon positif terhadap konten yang mempromosikan makanan tidak sehat dari pada makanan sehat di media sosial. Mereka cenderung lebih tertarik untuk membagikan unggahan mengenai makanan yang tidak sehat, serta teman-teman mereka juga merespon dengan baik terhadap postingan semacam itu. Remaja juga cenderung lebih mudah mengingat dan mengidentifikasi merek-merek makanan tidak sehat, serta menghabiskan waktu yang lebih lama untuk melihat konten tentang makanan tersebut (Harapan, 2023).

c. Uang saku

Remaja dengan uang saku yang terbatas cenderung sering mengonsumsi makanan cepat saji. Ini disebabkan oleh ketersediaan makanan cepat saji produksi rumahan yang dijual di sekitar sekolah dengan harga lebih terjangkau. Makanan dan minuman yang di tawarkan oleh pedagang keliling juga menarik karena langsung dapat dikonsumsi

tanpa perlu persiapan tambahan, serta memiliki beragam pilihan. Anak-anak sekolah menjadi target utama dikarenakan mereka menghabiskan lebih banyak waktu mereka di sekolah, dan makanan cepat saji menjadi pilihan yang praktis dan mudah didapat bagi mereka (Rahmi & Aprianti, 2019).

d. Rasa yang enak

Rasa yang sedap adalah alasan utama yang membuat masyarakat menyukai makanan cepat saji. Kandungan minyak, garam, dan gula yang tinggi dalam makanan cepat saji menjadi faktor penyebab popularitasnya sebagai *junk food*. *Junk food* menawarkan beragam pilihan menu dengan cita rasa yang meningkatkan selera makan, sehingga cocok untuk siapa pun yang mengonsumsinya (Septiana et al., 2019).

C. Tinjauan Umum Tentang Siklus Mentruasi

1. Definisi Menstruasi

Menstruasi pertama pada remaja perempuan merupakan indikasi pubertas. Menstruasi adalah proses di mana lapisan dalam rahim terlepas dan diiringi oleh perdarahan karena tidak terjadinya pembuahan sel telur. Menstruasi pertama terjadi karena kematangan sel telur dan produksi hormon estrogen. Ini menandai awal masa reproduksi dalam kehidupan seorang perempuan, dimulai dari menarche hingga menopause, (Dya & Adiningsih, 2019). Menurut Astuti & Kulsum (2020) Menstruasi atau haid merupakan perubahan fisiologis yang terjadi secara berkala dalam tubuh perempuan dan dipengaruhi oleh hormon reproduksi. Siklus ini memiliki peran penting dalam proses reproduksi. Pada manusia, menstruasi umumnya terjadi setiap bulan sejak masa pubertas hingga menopause. Menstruasi

biasanya berlangsung selama sekitar 7 hari, dengan siklus menuju menstruasi berikutnya berkisar antara 22-35 hari. Gangguan dalam panjang siklus menstruasi, baik lebih pendek atau lebih panjang dari rentang tersebut, seringkali disebabkan oleh disfungsi hormon progesteron (Priantika & Syahrul, 2023).

2. Siklus Menstruasi

Siklus menstruasi adalah indikator kematangan organ reproduksi yang dipengaruhi oleh hormon yang ada dalam tubuh. Siklus ini berperan dalam menentukan tingkat kesuburan seorang perempuan. Siklus menstruasi menandai tahapan perkembangan organ reproduksi yang terpengaruh oleh hormon dalam tubuh dan memiliki kaitan erat dengan kesuburan wanita. Biasanya, siklus ini menjadi teratur saat seorang remaja mencapai usia 17-18 tahun, meskipun bisa juga terjadi dalam rentang 3 sampai 5 tahun setelah *menarche*. Durasi siklus menstruasi normal berkisar antara 21-35 hari, dengan masa menstruasi berlangsung selama 3-7 hari (Islamy & Farida, 2019). Menstruasi adalah proses yang rumit dan melibatkan interaksi antara berbagai hormon, organ reproduksi, dan sistem saraf. Hormon memegang peranan penting dalam mengatur siklus menstruasi, dan ketidakseimbangan hormon dapat menyebabkan gangguan menstruasi (Baadiah et al., 2021).

3. Gangguan Siklus Menstruasi

Selama menstruasi, beberapa gangguan dapat terjadi, diantaranya :

1) Polimenorea adalah kondisi di mana siklus menstruasi berlangsung lebih singkat dari biasanya, yaitu kurang dari 28 hari. Wanita yang mengalami polimenorea akan menstruasi terjadi dua kali atau lebih dalam sebulan dengan siklus yang

konsisten, serta volume perdarahan yang sama atau bahkan lebih banyak dari pada biasanya. Kondisi ini sering disebabkan oleh ketidakseimbangan hormon dalam sistem hipotalamus-hipofisis-ovarium, yang dapat mengganggu proses ovulasi atau mempersingkat durasi siklus menstruasi yang teratur, yang mengakibatkan menstruasi terjadi lebih sering.

2) Oligomenorea adalah kondisi yang mana siklus menstruasi berlangsung lebih lama dari biasanya, yaitu lebih dari 35 hari. Wanita yang mengalami oligomenorea akan mengalami menstruasi yang lebih jarang dari biasanya. Kondisi ini umumnya disebabkan oleh ketidakseimbangan hormon dalam sistem hipotalamus-hipofisis-ovarium, yang menyebabkan siklus menstruasi menjadi lebih panjang dan menstruasi terjadi lebih jarang. Meskipun biasanya tidak menimbulkan masalah, oligomenorea dalam beberapa kasus dapat memengaruhi kesuburan.
3) *Amenorea* yaitu kondisi di mana siklus menstruasi memanjang tanpa terjadinya pendarahan selama 3 bulan berturut-turut (Ratnawati, 2023).

4. Dampak Gangguan Siklus Menstruasi

Kesehatan reproduksi pada remaja, khususnya remaja perempuan, sangat dipengaruhi oleh siklus menstruasi. Tidak semua perempuan mengalami siklus menstruasi yang stabil. Ketidakteraturan pada siklus menstruasi dapat menunjukkan adanya ketidakseimbangan dalam sistem metabolisme dan endokrin, yang dapat mempersulit terjadinya kehamilan (infertilitas). Siklus menstruasi yang pendek dapat menyulitkan pembuahan karena sel telur belum cukup matang, sementara siklus yang panjang dapat menandakan produksi sel telur yang

kurang atau kurangnya kemampuan reproduktif untuk jangka waktu tertentu. Ketidakaturan ini juga membuat sulit bagi wanita untuk mengetahui masa subur mereka (Salianto et al., 2020).

Masalah kesuburan seringkali merupakan konsekuensi dari ketidakteraturan siklus menstruasi. Gangguan hormonal selama menstruasi yang tidak teratur dapat mempengaruhi kesuburan wanita. Kesuburan sering kali terkait dengan proses ovulasi, di mana sel telur matang dan siap untuk pembuahan. Gangguan dalam proses ovulasi dapat menyulitkan wanita untuk mengidentifikasi masa subur mereka. Kesulitan ini dapat mengurangi kemungkinan hamil. Selain itu, gangguan dalam siklus menstruasi juga dapat menjadi indikasi adanya masalah dalam sistem reproduksi, yang pada akhirnya, hal ini akan meningkatkan risiko terjadinya penyakit seperti kanker rahim, kanker payudara, dan kesulitan dalam hamil (Purwati et al., 2021).

5. Penyebab Gangguan Siklus Menstruasi

Gangguan pada siklus menstruasi adalah suatu kondisi yang perlu diperhatikan karena bisa menjadi indikasi adanya masalah pada ovulasi, infertilitas, atau anemia. Beberapa penyebab yang dapat menimbulkan gangguan tersebut menurut (Armayanti et al., 2021) meliputi:

a. Aktifitas fisik

Aktivitas fisik adalah salah satu faktor yang dapat berdampak pada siklus menstruasi seseorang. Aktivitas fisik mencakup segala gerakan tubuh yang memerlukan penggunaan energi, termasuk kegiatan sehari-hari seperti bekerja, bermain, bepergian, dan rekreasi. Namun, aktivitas fisik yang berlebihan secara rutin dapat memiliki dampak negatif pada kesehatan wanita. Tingkat aktivitas yang tinggi

dapat menimbulkan keletiahan fisik dan psikologis, yang pada akhirnya akan mempengaruhi siklus menstruasi dan menyebabkan gangguan.

b. Kecemasan/stres

Kecemasan adalah salah satu faktor psikologis yang dapat menyebabkan gangguan pada siklus menstruasi. Kecemasan dapat mengganggu sistem metabolisme tubuh, menyebabkan kelelahan, penurunan berat badan yang drastis, serta kondisi sakit-sakitan, yang semuanya dapat mengganggu metabolisme tubuh secara keseluruhan. Salah satu penyebab umum ketidakteraturan atau bahkan berhentinya sementara siklus haid adalah ketegangan emosional. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa pusat stres di otak berdekatan dengan pusat pengaturan siklus haid di otak.

c. Status gizi

Kandungan lemak yang tinggi dalam tubuh, terutama pada wanita remaja, dapat memengaruhi produksi hormon estrogen. Estrogen, yang tidak hanya diproduksi oleh ovarium tetapi juga oleh jaringan lemak, akan meningkat dalam individu dengan kadar lemak tubuh yang tinggi. Ketidakseimbangan produksi dan kadar hormon dapat menjadi penyebab gangguan menstruasi.

d. Pola makan yang tidak sehat / mengonsumsi *junk food*

Pola makan yang tidak sehat, termasuk kebiasaan mengonsumsi *junk food* secara berlebih, bisa menjadi salah satu penyebab yang berperan dalam gangguan siklus menstruasi. *Junk food* cenderung memiliki kandungan gizi yang tidak seimbang, dan konsumsi berlebihan dapat menyebabkan masalah gizi serta meningkatkan risiko

berbagai penyakit terasuk gangguan siklus menstruasi (Rahma, 2021).

Junk food merujuk pada makanan cepat saji yang mudah disiapkan dan dikonsumsi. Makanan ini memiliki kandungan gizi yang rendah dan tinggi lemak, yang dapat menyebabkan berbagai dampak negatif bagi kesehatan. Ketidakteraturan siklus menstruasi disebabkan karena kebiasaan jajan atau makan diluar rumah. Mengkonsumsi jajanan seperti *junk food* yang terlalu sering berdampak buruk pada tubuh remaja perempuan dan akan menimbulkan penyakit. Hal ini karena kandungan gizi yang minim, bahkan mengandung lemak yang tinggi karena seringnya penggunaan minyak yang dipakai berulangkali selama proses penggorengan sehingga tidak higienis (Fadillah & Puspitasari, 2023).

BAB III

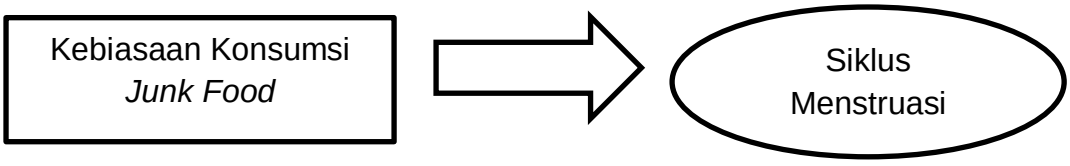
KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN

A. Kerangka Konseptual

Gangguan siklus menstruasi disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk konsumsi *junk food. Junk food* mengandung kadar asam lemak tinggi, yang bisa mempengaruhi metabolisme progesteron dalam siklus menstruasi. Sementara itu, *junk food* memiliki kandungan mikronutrien yang rendah, yang dapat menimbulkan dismenorea, gejala pramenstruasi, dan gangguan siklus menstruasi. Siklus menstruasi yang tidak stabil menandakan adanya ketidakseimbangan dalam sistem metabolisme dan endokrin, yang dapat mempersulit kehamilan (infertilitas). *Junk food* merujuk pada makanan dan minuman cepat saji yang mudah disiapkan dan dikonsumsi. Makanan ini memiliki kandungan gizi yang rendah dan mengandung lemak, sehingga dapat berdampak negatif pada kesehatan (Harapan, 2023).

Berikut ini akan dijelaskan mengenai kerangka konsep penelitian yang membahas Hubungan Kebiasaan Konsumsi *Junk Food* dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri.

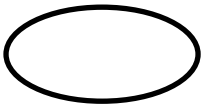
Gambar 3.1 Bagan Kerangka Konseptual



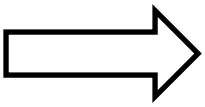
Keterangan :



: Variabel Independen



: Variabel Dependen



: Penghubung Antar Variabel

B. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan tinjauan teori dan kerangka konsep yang telah dijelaskan, hipotesis penelitian yang dirumuskan adalah ada hubungan antara kebiasaan mengonsumsi *junk food* dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Katolik Cendrawasih Makassar.

C. Definisi Operasional

Definisi operasional merujuk pada penentuan karakteristik atau sifat yang akan diteliti, sehingga dapat dijadikan variabel yang bisa diukur. (Ulfa, 2019)

Tabel 3. 2 Definisi Operasional Variabel Penelitian

No	Variabel Penelitian	Definisi Operasional	Parameter	Alat Ukur	Skala Ukur	Skor
1.	Variabel independen: Kebiasaan Konsumsi *Junk Food*	Kebiasaan mengonsumsi *junk food* adalah seberapa sering seseorang dalam mengonsumsi makanan dan minuman cepat saji	1. Frekuensi konsumsi *junk food* 2. Jenis- jeins makanan dan minuman *junk food* yang dikonsumsi	Kuesioner	Ordinal	Dikatakan **rendah** apabila nilai skor <16 Dikatakan **tinggi** apabila nilai skor 17-24
2.	Variabel dependen: Siklus Menstruasi	Jumlah hari haid dari hari pertama menstruasi ke hari pertama menstruasi berikutnya	Siklus menstruasi	Kuesioner	Nominal	Dikatakan **Teratur**, jika siklus menstruasi 21-35 hari. Dikatakan **Tidak teratur**, jika siklus menstruasi kurang dari 21 hari atau lebihh dari 35 hari.

BAB IV
METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan *non-eksperimental* dengan desain *observasional analitik* dengan pendekatan *cross sectional study.* Dalam pendekatan ini variabel independen dan dependen diukur pada waktu yang sama untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kebiasaan konsumsi *junk food* dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Katolik Cendrawasih Makassar.

B. Tempat Dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

   Penelitian ini dilakukan di sekolah SMA Katolik Cendrawasih Makassar. Alasan peneliti memilih SMA Katolik Cendrawasih karena berdasarkan hasil observasi peneliti adalah terdapat kantin yang menjual berbagai macam makanan *junk food.*
2. Waktu penelitian

   Penelitian dilakukan pada tanggal 25 Oktober 2024.

C. Populasi Dan Sampel

1. Populasi

   Populasi merujuk pada seluruh objek atau subjek yang menjadi fokus dalam penelitian (Amin et al., 2021). Populasi yang diteliti dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri yang bersekolah di SMA Katolik Cendrawasih Makassar yang berjumlah 150 siswa perempuan.
2. Sampel

   Sampel merupakan bagian atau representasi yang mencerminkan karakteristik dari populasi. Untuk memilih sampel yang tepat,

peneliti harus memiliki pemahaman yang mendalam mengenai teknik pengambilan sampel, termasuk dalam menentukan jumlah sampel yang diperlukan dan memilih sampel yang akan diambil (Amin et al., 2021). Sampel untuk penelitian ini adalah seluruh siswa putri di SMA Katolik Cendrawasih Makassar dengan teknik yang digunakan *non probability sampling.* Pemilihan sampel menggunakan pendekatan *total sampling* dengan memilih sampel semua anggota populasi. Jadi berdasarkan teknik tersebut maka diperoleh jumlah sampel penelitian sebanyak 150 responden. Kriteria responden dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Kriteria Inklusi

   Semua siswi SMA Katolik Cendrawasih Makassar yang telah mengalami menstruasi dan bersedia untuk menjadi responden.

b. Kriteria Eksklusi

   Siswi SMA Katolik Cendrawasih Makassar yang tidak hadir saat penelitian

D. Instrumen Penelitian

Instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini berupa kuesioner yang terdiri dari:

1. Data demografi

   Data demografi yang mencakup nama, usia dan kelas.

2. Kuesioner Konsumsi *Junk Food*

   Untuk mengukur frekuensi konsumsi *junk food* diukur dengan menggunaka 8 pertanyaan) (Latif et al., 2022) . Aspek yang diukur dengan skala mengacu pada skala *likert* dengan tiga pilihan jawaban tetapi dari penilaian positif untuk jawaban setiap hari diberi nilai 3 , 3-4 kali seminggu diberi nilai 2, 1 kali seminggu diberi nilai 1. Total skor tertinggi responden adalah 24 dan terendah 8. Jika nilai yang diperoleh dengan skor <16 maka,

konsumsi *junk food* responden tergolong rendah dan jika nilai yang diperoleh dengan skor 17-24 maka, konsumsi *junk food* responden tergolong tinggi.

3. Kuesioner Siklus Menstruasi

   Untuk mengukur siklus mestruasi ini diukur menggunakan kuesioner dengan 2 pertanyaan yang dikategorikan sebagai berikut:

   a. Teratur, jika siklus menstrasi yang dialami oleh remaja putri adalah 21-35 hari.
   b. Tidak teratur, jika siklus menstruasi yang dialami oleh remaja putri kurang dari 21 hari atau lebih dari 35 hari.

E. Pengumpulan Data dan Prosedur Pengumpulan

Adapun teknik pengumpulan data yang dilkukan oleh peneliti sebagai beriku:

1. Sebelum melakukan penelitian, sebagai langkah awal peneliti mengajukan permohonan izin kepada institusi terkait, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar,
2. Mengajukan perhohonan izin kepada pihak sekolah untuk melaksanakan penelitian di SMA Katolik Cendrawasih Makassar.
3. Peneliti melakukan kunjungan ke SMA Katolik Cendrawasih Makassar dan memberikan penjelasan mengenai tujuan serta maksud dari penelitian. Selain hal tersebut, peneliti juga mengajukan permohonan izin kepada pihak sekolah untuk melibatkan siswa perempuannya yang telah memenuhi kriteria inklusi sebagai responden.
4. Meminta izin kepada kepalah sekolah untuk mengumpulkan responden yang telah terpilih menjadi sampel.
5. Memperkenalkan diri dan membacakan surat permohonan menjadi responden beserta penjelasan penelitian;

6. Responden yang terpilih dan bersedia menjadi objek penelitian kemudian diberikan *informe conse* untuk ditandatangani.
7. Peneliti memberiakan penjelasan mengenai cara menghitung siklus menstruasi.
8. Peneliti membagikan kuesioner yang menggunakan *google form* untuk di isi. Peneliti memberikan waktu untuk mengisi kuesioner tersebut kurang lebih 15 menit.
9. Jika semua data sudah terkumpul maka peneliti mencatat seluruh hasil yang telah didapatkan.
10. Setelah semua data yang diperlukan terkumpul sesuai dengan kebutuhan penelitian, data tersebut kemudian dimasukkan ke dalam aplikasi SPSS untuk dilakukan pengolahan atau analisis lebih lanjut.

F. Pengolahan Data Penyajian Data

1. Pemeriksaan data (*Editing)*

   Setelah responden mengisi kuesioner, peneliti melakukan pengecekan ulang terhadap kelengkapan data yang terkumpul untuk memastikan bahwa setiap pertanyaan telah diisi. Jika terdapat pertanyaan yang tidak terjawab, peneliti akan melakukan konfirmasi kembali kepada responden untuk memastikan kelengkapan data tersebut.
2. Pemberian kode (*Coding)*

   Data yang telah diperoleh diolah oleh peneliti, kemudian diberikan kode pada setiap data. Tujuan dari pemberian kode ini adalah untuk mempermudah pengelolaan data selama proses penelitian.
3. Perhitungan skor (*Scoring)*

   Pada tahap ini, peneliti melakukan perhitungan jumlah total skor yang diperoleh oleh setiap responden berdasarkan jawaban dari pertanyaan-pertanyaan di setiap kuesioner yang telah didistribusikan.

4. Proses pengolahan (*Processing)*

   Pada tahap ini, peneliti bertujuan untuk melakukan analisis terhadap data yang sudah diperoleh. Proses pengolahan dilakukan dengan memasukkan atau menginput data ke dalam perangkat komputer yang digunakan oleh peneliti untuk memproses data tersebut. Program yang digunakan dalam penelitian ini adalah SPSS for Windows versi 25.

5. Pembersihan data (*Cleaning)*

   Pada tahap ini, peneliti melakukan verifikasi ulang terhadap data yang telah di-*input* ke dalam program komputer untuk memastikan keakuratannya dan mencegah kemungkinan kesalahan.

G. Etika Penelitian

1. Pesetujuan informasi (*Informed Consent)*

   Adalah dokumen persetujuan yang diberikan kepada responden yang telah memenuhi kriteria inklusi. Dokumen ini berisi penjabaran tetang tujuan dan manfaat penelitian serta rencana pelaksanaannya. Responden diharapkan memahami maksud dan tujuan penelitian sebelum memberikan persetujuan. Apabila responden tidak setuju, peneliti wajib menghormati keputusam tersebut.

2. Tanpa nama / Initial (*Anonymity)*

   Untuk menjaga privasi dan kerahasiaan responden, peneliti wajib menyimpan semua informasi yang terkait dengan privasi subjek. Identitas dan informasi pribadi responden tidak akan dicantumkan secara langsung, melainkan menggunakan kode tertentu.

3. Kerahasiaan (*Confidentiality)*

   Peneliti bertanggung jawab untuk menjaga kerahasiaan data yang diperoleh dari responden. Hanya peneliti dan pihak terkait yang berhak mengakses data yang terkumpul. Data tersebut akan

disimpan dengan aman dan hanya dapat diakses sesuai kebutuhan penelitian.

4. Kebaikan (*Beneficence)*

   Prinsip ini menekankan bahwa penelitian harus memberikan manfaat bagi responden dan tidak membahayakan mereka. Peneliti bertanggung jawab untuk mencegah kemungkinan bahaya, menghindari eksploitasi, dan memastikan keseimbangan antara manfaat dan risiko dalam penelitian.

5. Tidak merugikan (*Non-maleficence)*

   Peneliti harus memastikan bahwa tidak ada tindakan yang membahayakan responden atau menyebabkan ketidaknyamanan bagi mereka.

6. Jujur (*Veracity)*

   Prinsip kejujuran menekankan bahwa peneliti harus menyampaikan informasi yang akurat dan tidak membingungkan kepada responden.

7. Keadilan (*Justice)*

   Prinsip keadilan menegaskan bahwa peneliti harus memperlakukan semua responden secara adil tanpa membedakan mereka dalam proses penelitian.

H. Analisis Data

Data yang telah terkumpul akan dianalisis secara cermat dan diinterpretasikan menggunakan metode statistik. Proses analisis akan dilakukan dengan memanfaatkan perangkat lunak komputer SPSS versi 25 yang dirancang khusus untuk sistem operasi Windows.

1. Analisis Univariat

Digunakan untuk menentukan distribusi frekuensi dan persentase untuk masing-masing variabel yang diamati, seperti kebisaan konsumsi *junk food* (variabel independen) dan siklus menstruasi pada remaja putri (variabel dependen).

2. Analisis Bivariat

Analisis ini dilakukan untuk mengidentifikasi pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen (hubungan kebiasaan konsumsi *junk food* dengan siklus menstruasi pada remaja putri). Analisis ini menggunakan uji *chi-square* dikarnakan jumlah sampel terdapat 150 responden, menggunakan tabel 2 x 2 dan skala yang digunakan menggunakan skala ordinal pada kebiasaan konsumsi *junk food* dan skala nominal pada siklus menstruasi. Interpretasi dalam uji *chi-square* sebagai berikut :

a. Jika nilai $p < 0,05$, maka ada hubungan kebiasaan konsumsi *junk food* dengan siklus menstruasi pada remaja putri.
b. Jika nilai $p \geq 0,05$, maka tidak ada hubungan kebiasaan konsumsi *junk food* dengan siklus menstruasi pada remaja putri.

BAB V

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Pengantar

Penelitian ini dilakukan di SMA Katolik Cendrawasih Makassar pada bulan Oktober 2024. Pengambilan sampel dengan teknik *Non-probability sampling* dengan pendekatan total sampling dimana seluruh sampel dalam penelitian ini seluruh remaja putri yang bersekolah di SMA Katolik Cendrawasih Makassar yang berjumlah 150 responden. Pengukuran variabel dependen dan independen dilakukan pada waktu yang sama.

Pengumpulan data mengguanakan kuesioner yang akan dibagikan langsung oleh peneliti. Proses pengolahan data dilakukan dengan menggunakan program komputer *SPSS for Windows* versi 25 untuk melihat hubungan kebiasaan konsumsi *junk food* dengan siklus menstruasi pada remaja putri. Kemudian data di analisis dengan menggunakan uji *Chi-square* dengan tingkat kemaknaan 5% (α = 0,005).

2. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

SMA Katolik Cendrawasih Makassar adalah salah satu SMA Swasta di Makassar yang akreditasinya “A”. Sekolah ini berlokasi di Jl. Opu Daeng No.16, Kunjung Mae, Kec. Mariso, Kota Makassar, Provinsi Sulawesi Selatan.

Berikut ini adalah visi dan misi SMA Katolik Cendrawasih Makassar:

a. Visi

Terwujudnya komunitas pendidikan yang professional, setia terhadap pencerdasan kehidupan bangsa dan ciri khas katolik dengan semangat missioner dalam pendampingan kaum muda sehingga tercipta pribadi yang cerdas.

b. Misi

1) Meningkatkan kemampuan kepala sekolah dalam mengfungsikan (perencanaan, pengorganisasian, penggerakan, pengendalian, dan oengevaluasian) unsur-unsur manajemen (SDM, finansial, sarana, prasarana, kurikulum, humas).
2) Meningkatkan kemampuan guru secara professional dalam hal pembelajaran, pembimbingan, pelatihan dan penilaian.
3) Mengupayakan pelaksanaan karya kerasulan, pendidikan agar tetap setia untuk mencerdaskan kehidupan bangsa sesuai amanat Pembukaan UUD 1945 alinea ke 4.
4) Mengupayakan pelaksanaan karya kerasulan, pendidikan agar tetap setia terhadap ciri khas katolik.
5) Menghidupkan semangat missioner pegawai agar semakin mampu berkorban tanpa pamrih, pantang menyerah tahan uji dan setia pada panggilan karya kerasulan.
6) Mendampingi peserta didik agar mampu mengembangkan kecerdasan intelektual, emosional dan spiritual secara utuh.

3. Penyajian Karateristik Data Umum Responden

a. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Tabel 5.1

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Dadam Remaja Putri Di SMA Katolik Cendrawasih Makassar

Usia (Tahun)	Frekuensi (f)	Presentase (%)
15	20	13,3
16	63	42,0
17	42	28,0
18	25	16,7
Total	150	100

Sumber : Data Primer, 2024

Dari tabel 5.1 diperoleh data dari 150 responden, mayoritas usia resonden yaitu usia 16 tahun 63 (42,0%) responden, dan usia responden yang paling sedikit yaitu 15 tahun 20 (13,3%) responden.

b. Karakteristik Responden Berdasarkan Kelas

Tabel 5.2

Distribusi frekuensi responden berdasarkan kelas pada remaja putri di SMA Katolik Cendrawasih Makassar

Kelas	Frekuensi (f)	Presentase (%)
X	48	32,0
XI	50	33,3
XII	52	34,7
Total	150	100

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 5.2 didapatkan data dari 150 responden, mayoritas resonden berada di kelas XII (34,7%) responden, dan jumlah responden paling sedikit berada dikelas X yaitu 48 (32,0%) responden.

4. Hasil Analisis Variabel Yang Diteliti

a. Analisi Univariat

1) Kebiasaan Konsumsi Junk Food

Tabel 5.3

Distribusi frekuensi responden berdasarkan Kebiasaan Konsumsi Junk Food di SMA Katolik Cendrawasih Makassar

Kebiasaan Konsumsi Junk Food	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Tinggi	103	68,7
Rendah	47	31,3
Total	150	100

Sumber : Data Primer, 2024

Pada tabel 5.3 terlihat bahwa hasil penelitian yang dilakukan pada 150 responden yang memiliki kebiasaan konsumsi junk food rendah sebanyak 47 (31,3%) responden dan yang memiliki kebiasaan konsumsi junk food tinggi sebanyak 103 (68,7%) responden.

2) Siklus Menstruasi

Tabel 5.4

Distribusi frekuensi responden berdasarkan Siklus Menstruasi pada remaja putri di SMA Katolik Cendrawasih Makassar

Siklus Menstruasi	**Frekuensi (f)**	**Presentase (%)**
Teratur	70	46,7
Tidak Teratur	80	53,3
Total	150	100

Sumber : Data Primer, 2024

Dari tabel 5.4 menunjukkan bahwa hasil penelitian yang dilakukan terhadap 150 responden yang memiliki siklus menstruasi yang teratur sebanyak 70 (46,7%) responden dan yang memiliki siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 80 (53,3%) responden.

b. Analisis Bivariat

Tabel 5.5

Analisis Hubungan Kebiasaan Konsumsi Junk Food Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri di SMA Katolik Cendrawasih Makassar

Kebiasaan Konsumsi Junk Food	**Siklus Menstruasi**						***P Value***
	Tidak Teratur		**Teratur**		**Total**		
	f	%	f	%	f	%	
Tinggi	65	43,3	38	25,3	103	68,7	0,001
Rendah	15	10,0	32	21,3	47	31,3	
Total	80	53,3	70	46,7	150	100,0	

Sumber : Data Primer 2024

Pada tabel 5.5 dapat dilihat bahwa penelitian yang dilakukann di SMA Katolik Cendrawasih Makassar pada 150 responden didapatkan hasil yaitu siswi yang memiliki kebiasaan konsumsi *junk food* yang tinggi dengan siklus menstruasi yang tidak teratur sebanyak 65 (42,3%) responden, yang memiliki kebiasaan konsumsi *junk food* yang rendah dengan siklus menstruasi teratur sebanyak 32 (21,3%) responden.

Hasil uji statistik yang di gunakan *Chi-square* dengan tabel 2 x 2 yang dianalisis pada *Continuity Correction* dikarenakan jumlah n >40. Diperoleh nilai *p* = 0,001 dengan α = 0,05. Karena nilai *p* < α maka hipotesis alternatif (Ha) diterima dan hipotesis nol (H0) ditolak yang menunjukan adanya hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi *junk food* dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Katolik Cendrawasih Makassar.

B
e

B. Pembahasan

Dari analisis hasil penelitian dengan menggunakan uji *Chi-square* di peroleh hasil *p*=0,001, α= 0,05 dimana *p*<α maka hipotesis altrnatif (Ha) diterima dan hipotesis nol (Ho) ditolak, yang berarti terapat hubungan antara kebiasaan konsumsi *junk food* dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Katolik Cendrawasih Makassar. Dari data 150 responden didapatkan bahwa terdapat siswi yang memiliki kebiasaan konsumsi *junk food* tinggi dan siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 65 (43,3%) responden, yang memiliki kebiasaan mengonsumsi *junk food* rendah dan siklus mentruasi yang teratur sebanyak 32 (31,3%) responden. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa kebiasaan konsumsi *junk food* dapat mempengaruhi siklus menstruasi.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan dari Iva Sulistya et al. (2023) yang menujukkan bahwa adanya hubungan antara konsumsi *junk food* dengan keteraturan siklus menstruasi pada remaja putri di SMP Negeri 2 Kota Malang. Terlalu sering mengonsumsi jajanan seperti *junk food* dapat menyebabkan buruk bagi kesehatan, terutama pada remaja putri, dan berpotensi memicu penyakit degeneratif. *Junk food* didalamya mengandung lemak, kalori, gula, dan garam dalam jumlah tinggi, namun rendah kandungan gizi penting yang diperlukan oleh tubuh, seperti serat, asam folat, vitamin, asam askorbat, dan kalsium

Konsumsi *junk food* yang mengandung asam lemak tinggi dapat mengganggu metabolisme hormon, terutama hormon progesteron, yang memiliki peran yang sangat penting dalam mengatur siklus menstruasi. Gangguan ini bisa menyebabkan ketidakseimbangan hormon, sehingga siklus menstruasi menjadi tidak teratur. Selain itu, *junk food* biasanya rendah mikronutrien seperti vitamin dan mineral, yang dibutuhkan untuk mendukung fungsi hormonal dan kesehatan reproduksi. Kekurangan mikronutrien ini diduga dapat memicu

gangguan siklus menstruasi. Konsumsi *junk food* secara terus-menerus juga berpotensi menyebabkan masalah reproduksi yang lebih serius dalam jangka panjang, dengan dimulai dari ketidakteraturan siklus menstruasi (Manurung et al., 2021). *Junk food* merujuk pada makanan cepat saji (*fast food*) yang praktis untuk disiapkan dan dikonsumsi. Namun, makanan ini memiliki kandungan gizi yang rendah serta kadar lemak yang tinggi, maka dapat menimbulkan berbagai dampak negatif bagi kesehatan. Contoh *junk food* yang sering dijumpai di pasaran meliputi minuman bersoda, pizza, hamburger, keripik kentang, es krim, hot dog, kentang goreng, dan lain sebagainya (Latif et al., 2022).

Menurut asumsi peneliti, reponden yang memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur sebagian besar di pengaruhi oleh kebiasaan konsumsi *junk food* yang tinggi. Hal ini terjadi karena *junk food* mengandung asam lemak dalam jumlah tinggi, yang dapat memengaruhi proses metabolisme hormon progesteron dalam siklus menstruasi. Selain itu, *junk food* juga mengandung mikronutrien dalam jumlah yang rendah, yang dapat meningkatkan risiko terjadinya gangguan siklus menstruasi. Hal yang sama menurut Ratnawati (2023) konsumsi makanan *junk food* yang berlebihan secara berulang dapat memengaruhi keteraturan siklus menstruasi yang dapat meningkatkan risiko kekurangan kalori, dan mikronutrien yang dibutuhkan tubuh. Makanan jenis ini mengandung lemak jenuh dan natrium yang sangat tinggi, yang keduanya dapat membahayakan kesehatan, sehingga menyebabkan ketidakteraturan pada jangka waktu menstruasi di bulan berikutnya atau bahkan durasi haid yang tidak teratur setiap kali menstruasi.

Dalam penelitian ini ditemukan juga hasil lain, terdapat bahwa siswi yang memiliki kebiasaan konsumsi *junk food* tinggi namun siklus menstruasi teratur yaitu sebanyak 38 (25,3%) responden. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Manurung et al (2021) dalam

hasil penelitiannya menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi dan jenis konsumsi *junk food* dengan siklus menstruasi. Mayoritas responden berusia 20 tahun dan memiliki siklus menstruasi yang teratur (51,5%), dengan frekuensi konsumsi *junk food* sebanyak 2-3 kali per minggu (39,4%) dan preferensi terhadap produk olahan daging serta makanan tinggi gula (21,2%). Berdasarkan hasil uji statistik, nilai yang diperoleh lebih dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa konsumsi *junk food* tidak memberikan dampak yang signifikan terhadap siklus menstruasi responden.

Remaja sering kali mengonsumsi *junk food* karena kepraktisannya, rasanya yang lezat, serta pengaruh lingkungan dan gaya hidup modern. Meski demikian, tidak semua remaja yang mengonsumsi *junk food* mengalami gangguan siklus menstruasi. Ada beberapa faktor yang dapat menjelaskan mengapa seorang remaja tetap memiliki siklus menstruasi yang teratur meskipun pola makannya didominasi oleh makanan cepat saji. *Junk food* umumnya mengandung kalori yang tinggi, sehingga tubuh tetap mendapatkan asupan energi yang cukup. Energi ini penting dalam proses metabolisme, termasuk produksi hormon reproduksi. Selama tubuh masih memiliki cadangan energi yang cukup, ovulasi tidak akan terganggu, sehingga menstruasi tetap berjalan sesuai siklusnya. Namun, jika konsumsi *junk food* berlebihan menyebabkan ketidakseimbangan berat badan baik terlalu kurus atau obesitas maka siklus menstruasi bisa mulai terganggu. Jika seorang remaja memiliki gaya hidup yang relatif stabil, tidur cukup, serta tidak mengalami stres berlebihan, maka tubuhnya dapat tetap menjaga keseimbangan hormon meskipun pola makan tidak ideal (Winingsih et al., 2023).

Menurut Fadillah et al. (2023) secara umum, *junk food* merujuk pada jenis makanan dengan kandungan nutrisi yang minim. Kekurangan nutrisi, terutama mikronutrien, dalam *junk food* akan menimbulkan dismenorea, gejala pramenstruasi, dan gangguan pada

keteraturan siklus menstruasi. Menurut Arisandi (2023) remaja banyak mengonsumsi makanan *junk food* disebabkan oleh beberapa faktor termasuk teman sebaya. Pengaruh dari teman sebaya turut berkontribusi pada konsumsi makanan cepat saji yang berlebihan di kalangan remaja. Padahal, mereka sudah menyadari dampak buruk makanan cepat saji terhadap kesehatan. Selain itu, remaja cenderung lebih menikmati makan dengan teman-temannya dibandingkan makan di rumah, sehingga hal ini dapat mendorong terbentuknya kebiasaan makan yang kurang sehat. Didukung juga oleh data yang didapatkan peneliti yaitu remaja yang paling banyak mengonsumsi *junk food* berada dikelas XII dimana kelas XII juga merupakan responden paling bayak yaitu sebanyak 52 (34,7%) responden.

Menurut asumsi peneliti, responden yang memiliki kebiasaan konsumsi *junk food* yang tinggi namun memiliki siklus menstruasi teratur dapat dipengaruhi oleh pola makan dan berolahraga yang dapat menyesuaikan kebiasaan konsumsi *junk food.* Meskipun *junk food* rendah nutrisi, jika remaja tersebut tetap mengonsumsi makanan sehat dalam jumlah tertentu, seperti buah, sayuran, dan protein berkualitas, tubuh dapat memperoleh mikronutrien penting seperti zat besi, vitamin B, dan magnesium yang berperan dalam mengatur siklus menstruasi.

Dari 150 responden dalam penelitian ini juga, ditemukan responden yang memiliki konsumsi *junk food* yang rendah namun memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur yaitu 15 (10,0%). Menurut Purwati et al. (2021) berbagai faktor yang dapat memengaruhi siklus menstruasi meliputi berat badan, tingkat kecemasan, aktivitas fisik, pola makan, paparan lingkungan, kondisi kerja, dan gangguan fungsi hormon. Ketidakseimbangan hormon memiliki hubungan yang erat dengan gangguan siklus menstruasi. Ketidakseimbangan hormon ini dapat disebabkan oleh kecemasan dan aktivitas fisik yang berlebihan. Ketika seseorang mengalami

kecemasan, amigdala pada sistem limbik akan teraktivasi, yang kemudian merangsang pelepasan hormon *corticotropin releasing hormone (CRH)* dari hipotalamus. CRH akan menghambat sekresi *gonadotropin releasing hormone (GnRH*), sehingga memengaruhi kadar hormon estrogen dan progesteron. Karena estrogen dan progesteron memiliki fungsi penting dalam mengatur siklus menstruasi, penurunan kadar kedua hormon ini dapat menyebabkan gangguan pada siklus menstruasi. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Winingsih et al. (2023) dalam penelitiannya terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi. Aktivitas fisik ringan dapat meningkatkan cadangan energi pada jaringan lemak, yang berisiko menyebabkan defisit energi yang teroksidasi. Kekurangan energi oksidatif ini dapat mempengaruhi siklus menstruasi. Di sisi lain, aktivitas fisik yang intens dapat mengganggu pelepasan *gonadotropin-releasing hormone (GnRH),* yang berujung pada penurunan kadar estrogen, hormon yang memiliki peran penting dalam menjaga keteraturan menstruasi.

Menurut asumsi peneliti, responden yang memiliki tingkat konsumsi *junk food* yang rendah namun memiliki siklus menstruasi tidak teratur dapat depengaruhi akibat gaya hidup yang tidak sehat, seperti aktivitas fisik, meski pola makan dan asupan nutrisi baik dalam tubuh tetapi tidak diimbangi oleh aktifitas fisik dapat menyebabkan defisit energi yang memengaruhi fungsi ovarium dan hormon reproduksi. Intensitas aktivitas fisik yang tidak seimbang baik terlalu ringan maupun terlalu berat dapat mengganggu keseimbangan hormonal, energi tubuh, dan fungsi ovarium, sehingga berkontribusi pada siklus menstruasi yang tidak teratur.

BAB VI
PENUTUP

A. Simpulan

Hasil dari penelitian yang diperoleh dari penelitian yang diakukan tanggal 25 Oktober 2024 pada remaja putri di SMA Katolik Cendrawasih Makassar terdapat 150 responden menunjukkan adanya hubungan antara kebiasaan konsumsi *junk food* dengan siklus menstruasi pada remaja putri :

1. Kebiasaan konsumsi *junk food* pada remaja putri di SMA Katolik Cendrawasih Makassar berada pada kategori tinggi.
2. Siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Katolik Cendrawasih Makassar berada pada kategori tidak teratur.
3. Ada hubungan antara kebiasaan konsumsi *junk food* dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Katolik Cendrawasih Makasaar yang artinya semakin sering remaja menonsumsi *junk food* maka dapat memepungaruhi siklus menstruasi menjadi tidak teratur

B. Saran

Peneliti membuat rekomendasi berikut berdasarkan temuan temuan dalam penelitian:

1. Bagi Remaja Putri

Remaja putri sebaiknya lebih memperhatikan pola makan terutama untuk menonsumsi *junk food* sebab makanan cepat saji (junk food) biasanya tinggi lemak jenuh, gula, dan garam namun rendah nutrisi penting. Konsumsi berlebihan dapat memicu gangguan pada hormon dan meningkatkan risiko siklus menstruasi tidak teratur.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam proses pembelajaran bagi pelajar mengenai pentingnya menjaga pola makan sehat, seperti mengurangi konsumsi *junk food*, guna menjaga kelancaran siklus menstruasi.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan hasil penelitian ini dapat berfungsi untuk panduan dan sumber informasi yang bermanfaat bagi peneliti selanjutnya dalam mengembangkan studi, khususnya yang berkaitan dengan konsumsi *junk food* dan siklus menstruasi

DAFTAR PUSTAKA

Amin, N. F., Garanceng, S., & Abunawas, K. (2021). Konsep umum populasi dan sampel dalam penelitian. *Jurnal Kajian Islam Kontemporer*, *14*(1), 103–116. https://doi.org/10624/5947

Arisandi, Y. (2023). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kebiasaan mengkonsumsi makanan siap saji ada remaja. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, *8*(2), 70–77. https://doi.org/10.36729/jam.v8i1

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

Astuti, D., & Kulsum, U. (2020). Pola menstruasi dengan terjadinya anemia pada remaja putri. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, *11*(1), 171. https://doi.org/10.26751/jikk.v12i1.920

Baadiah, M., Winarni, S., Mawarni, A., & Purnami, C. T. (2021). Gangguan siklus menstruasi pada mahasiswi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, *9*(3), 338–343. https://doi.org/10.14710/jkm.v9i3.29340

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.v3i4.2019.310-314

Fadillah, A. N., & Puspitasari, D. I. (2023). Hubungan kebiasaan konsumsi fast food dan tingkat stress dengan siklus menstruasi pada mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Jurnal Diskursus Ilmiah Kesehatan*, *1*(1), 25–34. https://doi.org/10.56303/jdik.v1i1.104

Handayani, M. (2020). Persepsi siswa tentang manifestasi tugas-tugas perkembangan remaja siswa kelas XI SMA Negeri 11 Samarinda. *Al-Din: Jurnal Dakwah Dan Sosial Keagamaan*, *5*(1), 101–117. https://doi.org/10.35673/ajdsk.v5i1.574

Harapan, M. A. R. (2023). Analisis faktor yang mempengaruhi konsumsi fast food pada remaja. *JK: Jurnal Kesehatan*, *1*(1), 230–237. https://jurnalkesehatan.joln.org/index.php/health/article/view/24/34

Islamy, A., & Farida, F. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi pada remaja putri tingkat III. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, *7*(1), 13. https://doi.org/10.26714/jkj.7.1.2019.13-18

Iva Sulistya, Anindya Hapsari, & Hartati Eko Wardani. (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. https://doi.org/10.59680/medika.v1i4.644

Kemenkes. (2018). *Pentingnya menjaga kesehatan reproduksi saat mentruasi*. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. https://ayosehat.kemkes.go.id/pentingnya-menjaga-kesehatan-reproduksi-saat-mentruasi

Kemenkes. (2022). *Kelompok usia*. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. yosehat.kemkes.go.id/kategori-usia/remaja#:~:text=Remaja merupakan kelompok usia 10 tahun sampai sebelum,serta dalam menjaga%2C mempertahankan dan meningkatkan kesehatan dirinya.

Laksono, R. A., Mukti, N. D., & Nurhamidah, D. (2022). Dampak makanan cepat saji terhadap kesehatan pada mahasiswa program studi "X" perguruan tinggi "Y." *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat : Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, *14*(1), 35–39. https://doi.org/10.52022/jikm.v14i1.282

Latif, S., Naz, S., Ashraf, S., & Jafri, S. A. (2022). Junk food consumption in relation to menstrual abnormalities among adolescent girls: A comparative cross sectional study. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, *38*(8), 2307–2312. https://doi.org/10.12669/pjms.38.8.6177

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

Mazwan, M. Z., Islami, I. M., & Ningsih, M. G. (2022). Selera penduduk kota terhadap fast food (studi kasus konsumen 7sevenchicken Malang, Indonesia). *Jurnal Agribisnis Indonesia*, *10*(2), 289–298. https://doi.org/10.29244/jai.2022.10.2.289-298

Octaviani, Z. A., & Safitriani, I. (2022). Faktor–faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi fast food pada siswa SMA. *Buletin Kesehatan: Publikasi Ilmiah Bidang Kesehatan*, *6*(1), 121–137. https://doi.org/10.36971/keperawatan.v6i1.110

Pinasti, S. R. O., Handayani, W., Rahayu, F., & Kurniawati, M. F. (2021). Pengaruh media sosial Instagram dalam mengiklankan makanan cepat saji dan dampak bagi kesehatan pada remaja. *INFOTECH Journal*, 36–39. https://doi.org/10.31949/infotech.v7i1.1064

Pratama, D., & Sari, Y. P. (2021). Karakteristik perkembangan remaja. *Edukasimu.Org*, *1*(3), 1–9. http://edukasimu.org/index.php/edukasimu/article/view/49

Priantika, M. Y., & Syahrul, F. (2023). Analisis hubungan stres, aktivitas fisik, dan gaya hidup yang kurang sehat dengan gangguan siklus menstruasi. *Psycho Aksara : Jurnal Psikologi*, *1*(2), 139–146. https://doi.org/10.28926/pyschoaksara.v1i2.874

Purwati, Y., & Muslikhah, A. (2021). Gangguan siklus menstruasi akibat aktivitas fisik dan kecemasan. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan Aisyiyah*, *16*(2), 217–228. https://doi.org/10.31101/jkk.1691

Qureshi, N. (2023). Association between junk food consumption and menstrual health among early adults female University Students. *Journal of Development and Social Sciences*, *4*(III). https://doi.org/10.47205/jdss.2023(4-iii)26

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

Rahmadani, L. L. (2019). Hubungan konsumsi makanan siap saji (fast food) dengan siklus menstruasi siswi kelas IX di SMP Yayasan Perguruan Panca Budi Medan tahun 2018. *Skripsi*.

Rahmi, F., & Aprianti. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi frekuensi konsumsi fast food pada anak SMP Negeri 31 Banjarmasin. *Jurnal Kesehatan*, *56*(2), 39–43. https://jurnalkesehatan.joln.org/index.php/health/article/view/24/34

Ramanda, R., Akbar, Z., & Wirasti, R. A. M. K. (2019). Studi kepustakaan mengenai landasan teori body image bagi perkembangan remaja. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, *5*(2), 121. https://doi.org/10.22373/je.v5i2.5019

Ratnawati, A. E. (2023). Hubungan konsumsi fast food dengan siklus menstruasi pada remaja putri. *Jurnal Ilmu Kesehatan MAKIA*, *13*(1), 50–51.

Salianto, Zebua, C. P., Suherry, K., & Halijah, S. (2020). Analisis dampak dari siklus menstruasi pada remaja putri. *Psychiatry Nursing Journal (Jurnal Keperawatan Jiwa)*, *2*(1), 1. https://doi.org/10.20473/pnj.v2i1.19135

Septiana, P., Nugroho, F. A., & Wilujeng, C. S. (2019). Konsumsi junk food dan serat pada remaja putri overweight dan obesitas yang indekos. *Jurnal Kedokteran Brawijaya*, *30*(1), 61–67. https://doi.org/10.21776/ub.jkb.2018.030.01.11

Sofiatun, A., & Sulasyi, S. (2023). Hubungan tingkat pengetahuan gizi, status gizi terhadap pola konsumsi fast food dan soft drink pada siswa

SMKN 1 Kota Tegal. *Jurnal Penelitian Ilmu Kesehatan*, *1*(1), 13–18.

Suwandi, G. R., Malinti, E., & Zaluku. (2020). Hubungan tingkat kecemasan terhadap sikap anak SD akibat pandemi Covid-19. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, *6*(2), 114–122. https://doi.org/10.35974/jsk.v6i2.2409

Suwarsih, S., Windayanti, H., & Aulia, P. L. (2022). Pengetahuan remaja putri tentang kesehatan reproduksi. *Pengetahuan Kesehatan Reproduksi, Remaja Putri*, *1*(8), 1455–1460. https://doi.org/10.59837/jpmba.v1i8.375

Ulfa, R. (2019). Variabel dalam penelitian pendidikan. *Jurnal Teknodik*, *6115*, 196–215. https://doi.org/10.32550/teknodik.v0i0.554

WHO. (2023). *Menstrual health, not just hygiene: The path toward a strong cross-sectoral response*. WHO. https://www.who.int/news/item/28-05-2023-menstrual-health-not-just-hygiene-the-path-toward-a-strong-cross-sectoral-response

Winingsih, E., Fitriani, D. ayu, & Sugiharti, I. (2023). Hubungan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada mahasiswa Kebidanan Universitas Bhakti Kencana Bandung. *Fakultas Ilmu Kesehatan,Prodi Kebidanan,Universitas Bhakti Kencana,Bandung, Indonesia*, *11*(2), 630.

World Health Organitation. (2024). *Kesehatan remaja*. WHO. https://www.who.int/health-topics/adolescent-health/#tab=tab_1

Yetmi, F., Harapan, F. S. D., & Lestari, W. (2021). Analisis faktor yang memengaruhi konsumsi fast food pada siswa di SMA Cerdas Bangsa Kabupaten Deli Serdang tahun 2020. *Jurnal Hasil Penelitian Mahasiswa*, *6* no *1*(1), 1–23.

Lampiran 1

JADWAL KEGIATAN

HUBUNGAN KEBIASAAN KONSUMSI *JUNK FOOD* DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SMA KATOLIK CENDRAWASIH MAKASSAR

No	Kegiatan	Maret				April				Mei				Juni				Juli				Agustus				September				Oktober				November				Desember				Januari			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1.	Pengajuan Judul																																											
2.	ACC Judul																																											
3.	Menyusun Proposal																																											
4.	Ujian Proposal																																											
5.	Perbaikan Proposal																																											
6.	Pelaksanaan Penelitian																																											
7.	Pengolahan dan Analisis Data																																											
8.	Penyusunan Laporan Hasil Penelitian																																											
9.	Uji Turnitin																																											
10.	Ujian Hasil																																											
11.	Perbaikan skripsi																																											
12.	Pengumpulan																																											

Lampiran 2

Surat Pengambilan Data Awal

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
STELLA MARIS
TERAKREDITASI "B" BAN-PT dan LAM-PTKes
Responsiveness, Integrity, Caring, and Hospitality
Jl. Maipa No. 19 Makassar | Telp. (0411)-8005319 | Email: stiksm_mks@yahoo.co.id | www.stikstellamarismks.ac.id

Nomor : 426/STIK-SM/KEP/S-1.201/V/2024
Perihal : Permohonan Izin Pengambilan Data Awal

Kepada,
Yth. Kepala Sekolah
SMA Katolik Cendrawasih
Di
Tempat

Dengan hormat,
Dalam rangka penyusunan tugas akhir Proposal-Skripsi Mahasiswa(i) STIK Stella Maris Makassar Tahun Akademik 2023/2024, melalui surat ini kami sampaikan permohonan kepada Bapak/Ibu, untuk kiranya dapat menerima Mahasiswa(i) berikut ini, untuk melaksanakan Pengambilan Data Awal:

No.	NIM - Nama Mahasiswa	Dosen Pembimbing
1	C2114201043 - Veronika Pasapan	Matilda Martha Paseno,Ns.,M.Kes
2	C2114201046 - Yuliansi Sitti	Meyke Rosdiana, Ns.M.Kep.

Program Studi : S-1 Ilmu Keperawatan
Tingkat semester : III / 6
Tempat Pelaksanaan : SMA Katolik Cendrawasih
Judul : Hubungan kebiasaan Komunikasi Fast Food dengan Siklus Mentruasi pada Remaja Putri

Maka sehubungan dengan kegiatan tersebut, kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan rekomendasi izin kepada mahasiswa/i kami.

Demikian permohonan ini kami buat, atas perhatian dan kerja sama Bapak/Ibu kami sampaikan terima kasih.

Makassar, 21 Mei 2024
Ketua STIK Stella Maris Makassar,

Sirnanus Abdu, S.Si.,Ns.,M.Kes
NIDN. 0928027101

Lampiran 3

Surat Izin Penelitain

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
STELLA MARIS
TERAKREDITASI "B" BAN-PT dan LAM-PTKes
Responsiveness, Integrity, Caring, and Hospitality
Jl. Maipa No. 19 Makassar | Telp. (0411)-8005319 | Email: stiksm_mks@yahoo.co.id | www.stikstellamarismks.ac.id

Nomor : 879/STIK-SM/KEP/S-1.425/X/2024
Perihal : Permohonan Izin Penelitian Mahasiswa

Kepada Yth.
Kepala Sekolah
SMA Katolik Cendrawasih Makassar
Di
Tempat,-

Dengan hormat,
Dalam rangka penyusunan tugas akhir Proposal-Skripsi Mahasiswa(i) STIK Stella Maris Makassar Tahun Akademik 2024/2025, melalui surat ini kami sampaikan permohonan kepada Bapak/Ibu, untuk kiranya dapat menerima Mahasiswa(i) berikut ini, untuk melaksanakan Penelitian:

No.	NIM - Nama Mahasiswa	Dosen Pembimbing
1	C2114201043 Veronika Pasapan	Matilda Martha Paseno,Ns.,M.Kes
2	C2114201046 Yuiansi Sitti	Meyke Rosdiana, Ns.M.Kep.

Program Studi : S-1 Ilmu Keperawatan
Tingkat semester : IV / 7
Tempat Penelitian : SMA Katolik Cendrawasih Makassar
Judul : HUBUNGAN KEBIASAAN KONSUMSI JUNK FOOD DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SMA KATOLIK CENDRAWASIH MAKASSAR

Maka sehubungan dengan kegiatan tersebut, kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan rekomendasi izin kepada mahasiswa/i kami.

Demikian permohonan ini kami buat, atas perhatian dan kerja sama Bapak/Ibu kami sampaikan terima kasih.

Makassar, 16 Oktober 2024
Ketua STIK Stella Maris Makassar,

Sipriánus Abụ, S.Si.,Ns.,M.Kes
NIDN. 0928027101

Lampiran 4

Lampiran 4

Lembar Permohonan Menjadi Responden

Kami yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama:

1. Veronika Pasapan (C2114201043)
2. Yuliansi Sitti (C2114201046)

Adalah mahasiswa Program Studi Keperawatan STIK Stella Maris yang sedang melakukan penelitian tentang Hubungan Kebiasaan Konsumsi *Junk Food* Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMA Katolik Cendrawasih Makassar.

Identitas semua responden dan informasi yang diperoleh dalam penelitian ini akan dijamin kerahasiaannya dan menjadi tanggung jawab kami sebagai peneliti apabila informasi yang diberikan merugikan dikemudian hari.

Siswa/siswi dapat mengundurkan diri dari penelitian ini kapan saja tanpa paksaan apapun. Jika siswa/siswi memutuskan untuk mengundurkan diri dari penelitian ini, semua data yang diperoleh dalam penelitian ini tidak akan disalahgunakan tanpa izin responden. Informasi yang diperoleh dalam penelitian ini merupakan bahan atau data yang akan bermanfaat bagi pengembangan ilmu keperawatan dan akan dipublikasikan dalam bentuk skripsi. Atas kesediaan dan kerjasama siswa/siswi, kami mengucapkan terima kasih.

Makassar, Oktober 2024

Peneliti I	Peneliti II
Veronika Pasapan	Yuliansi Sitti

Lampiran 5

Pernyataan Persetujuan Menjadi Responden

(INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nomor Responden: ……...

Menyatakan yang sebenarnya kepada peneliti, bahwa saya bersedia untuk berpartisipasi pada penelitian ini dan saya akan membutuhkan nama dan tanda tangan saya sebagai tanda persetujuan. Saya telah mendapatkan penjelasan dan informasi mengenai maksud dan tujuan penelitian ini.

Demikian surat persetujuan ini saya buat secara sukarela tanpa adanya paksaan dari pihak manapun.

Makassar, Oktober 2024

Responden

……..

Lampiran 6

KUESIONER PENELITIAN
HUBUNGAN KONSUMSI *JUNK FOOD* DENGAN SIKLUS MENSTRUASI

Petunjuk Pengisian

1. Bacalah dengan baik dan teliti untuk semua pertanyaan/pernyataan yang ada pada kuesioner
2. Mohon isi pertanyaan/pernyataan yang tersedia dengan memberikan tanda **checklist (√)** pada jawaban yang sesuai dengan Saudari
3. Jika kurang mengerti dengan pertanyaan/pernyataan yang diberikan, maka Saudari dapat menanyakannya pada peneliti
4. Informasi yang Saudari berikan akan terjaga kerahasian

A. Data Demografi

1. Nama (initial) :
2. Usia : (tahun)
3. Kelas :

B. Kuesioner Konsumsi *Junk Food*

No.	Makanan *Junk Food*	Berapa kali anda mengonsumsi jenis makanan *Junk Food*?		
		Setiap hari	**3-4 kali / minggu**	**1 kali seminggu**
1.	**Konsumsi camilan asin:** (Seperti: basreng, keripik, mie lidi, makaroni, snacks)			
2.	**Konsumsi camilan manis:** (Seperti: Cokelat, ice cream, marshmallow, jelly)			
3.	**Konsumsi produk roti dan kue:** (Seperti: roti, corn dog, mie instan, donat, hot dog, biskuit, kue, martabak, terang bulan)			
4.	**Konsumsi makanan dari daging beku:** (Seperti: sosis, kornet, nugget, bakso)			
5.	**Konsumsi minuman bersoda:** (Seperti: minuman kaleng)			
6.	**Konsumsi makanan di pinggir jalan:** (Seperti: cilok, cimol, somay, batagor, gorengan, telur gulung)			
7.	**Konsumsi makanan cepat saji:** (Seperti: ayam goreng krispi, pizza, kentang goreng, burger, samyang, topokki, kebab)			
8.	**Konsumsi minuman olahan :** (Seperti: kopi, Es teh, boba, milk shake, es cendol)			

C. Kuesioner Siklus Menstruasi

Dalam 3 bulan terakhir, bagaimanakah siklus mestruasi yang Saudarai alami setiap bulannya?	
	Teratur jika siklus menstruasi Saudari adalah 21-35 hari
	Tidak teratur jika siklus menstruasi Saudari kurang dari 21 hari atau lebih darri 35 hari

Lampiran 7

Surat Keterangan Selesai Penelitian

YAYASAN PAULUS MAKASSAR
SMA KATOLIK CENDERAWASIH MAKASSAR
NSS: 302196005006 9 | NPSN: 40311938 | NIS: 300100 | NDS: S.22064006
Jl. Opu Daeng Risadju No.61 | Kel. Kunjung Mae | Kec. Mariso | Kota Makassar | Sulawesi Selatan
(0411) 8110288 | smakcend@yahoo.com

SURAT KETERANGAN TELAH MELAKUKAN PENELITIAN

No : 194/SMA.KC/F/XI/2024

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : P. Ardyanto Allolayuk, S.S., M.Fil.

NIP : -

Jabatan : Kepala SMA Katolik Cenderawasih

Menerangkan bahwa :

No	NIM	Nama
1	C2114201043	Veronika Pasapan
2	C2114201046	Yuliansi Sitti

Judul : "Hubungan Kebiasaan Konsumsi *Junk Food* dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di SMA Katolik Cenderawasih Makassar"

Benar telah melakukan penelitian pada SMA Katolik Cenderawasih Makassar" pada tanggal 25 Oktober 2024.

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Makassar, 18 November 2024

Kepala Sekolah

YAYASAN PAULUS MAKASSAR – SMA KATOLIK CENDERAWASIH – "A"

P. Ardyanto Allolayuk, S.S., M.Fil.

Lampiran 8

Master Tabel

No	Nama	Usia (Tahun)	Kode	Kelas	Kode	Konsumsi Makanan Junk Food											Siklus Menstruasi	
						P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	Total	Kategori	Kode	Kategori	Kode
1	N	17	3	XI	2	2	2	2	2	2	3	3	3	19	Tinggi	1	Tidak teratur	1
2	P	16	2	XI	2	2	3	2	3	1	2	2	3	18	Tinggi	1	Tidak teratur	1
3	G	16	2	X	1	3	1	2	2	1	1	2	2	14	Rendah	2	Teratur	2
4	E	17	3	XII	3	2	3	2	1	1	2	2	2	16	Rendah	2	Tidak Teratur	1
5	K	16	2	XI	2	2	2	2	3	2	1	2	3	17	Tinggi	1	Tidak teratur	1
6	S	15	1	X	1	3	3	2	2	1	2	2	3	18	Tinggi	1	Tidak teratur	1
7	C	17	3	XII	3	1	3	2	1	1	1	1	1	11	Rendah	2	Teratur	2
8	G	16	2	XI	2	3	2	3	2	1	2	1	2	16	rendah	2	Tidak teratur	1
9	M	18	4	XII	3	3	3	3	1	1	1	2	3	17	Tinggi	1	Tidak teratur	1
10	Z	18	4	XII	3	2	2	1	3	2	3	2	3	18	Tinggi	1	Tidak teratur	1
11	L	16	2	X	1	2	1	1	2	2	1	2	1	12	Rendah	2	Teratur	2
12	J	16	2	XI	2	1	2	2	1	1	2	1	2	12	Rendah	2	Teratur	2
13	C	16	2	XI	2	3	2	3	2	1	2	1	3	17	Tinggi	1	Tidak teratur	1
14	M	16	2	XI	2	3	1	2	2	1	3	2	3	17	Tinggi	1	Tidak teratur	1
15	F	16	2	X	1	3	3	2	3	1	2	2	2	18	Tinggi	1	Teratur	2
16	W	18	4	XII	3	3	2	3	2	1	1	1	1	14	Rendah	2	Teratur	2
17	A	15	1	X	1	2	2	2	2	2	2	2	3	17	Tinggi	1	Tidak teratur	1
18	J	18	4	XII	3	3	2	3	2	1	2	2	2	17	Tinggi	1	Tidak teratur	1
19	M	15	1	X	1	2	2	1	1	1	1	2	2	12	Rendah	2	Tidak teratur	1
20	J	17	3	XII	3	2	2	2	2	1	2	1	1	13	Rendah	2	Teratur	2

21	J	16	2	XI	2	2	3	1	3	1	1	1	2	14	Rendah	2	Teratur	2
22	L	17	3	XI	2	3	2	3	1	2	2	1	3	17	Tinggi	1	Tidak teratur	1
23	V	16	2	XI	2	3	2	3	3	1	2	2	3	19	Tinggi	1	Tidak teratur	1
24	J	16	2	XI	2	2	3	3	2	1	2	2	3	18	Tinggi	1	Teratur	2
25	F	16	2	XI	2	2	2	2	2	1	1	1	2	13	Rendah	2	Teratur	2
26	C	16	2	X	1	3	3	2	3	1	2	2	2	18	Tinggi	1	Tidak teratur	1
27	A	17	3	XII	3	3	3	3	2	1	3	1	3	19	Tinggi	1	Teratur	2
28	A	17	3	XII	3	3	1	3	3	2	3	3	3	21	Tinggi	1	Tidak teratur	1
29	A	15	1	X	1	3	2	3	3	1	2	2	2	17	Tinggi	1	Tidak teratur	1
30	M	16	2	XI	2	3	2	3	2	1	2	3	3	19	Tinggi	1	Teratur	2
31	S	18	4	XII	3	3	2	2	2	3	2	1	2	18	Tinggi	1	Teratur	2
32	A	16	2	XI	2	2	2	3	2	1	2	3	2	17	Tinggi	1	Tidak teratur	1
33	R	16	2	XI	2	3	2	1	1	2	1	1	2	13	Rendah	2	Teratur	2
34	A	18	4	XII	3	3	3	1	2	3	1	3	3	19	Tinggi	1	Tidak teratur	1
35	C	16	2	XI	2	3	1	1	2	1	1	1	2	12	Rendah	2	Teratur	2
36	S	16	2	XI	2	3	2	3	3	1	2	2	3	19	Tinggi	1	Teratur	2
37	L	18	4	XII	3	3	2	2	1	1	1	1	1	11	Rendah	2	Teratur	2
38	G	17	3	XII	3	3	1	2	1	2	1	1	1	12	Rendah	2	Tidak teratur	1
39	A	16	2	XI	2	3	2	3	2	2	1	3	2	18	Tinggi	1	Teratur	2
40	F	16	2	XI	2	2	2	1	2	1	1	1	2	12	Rendah	2	Tidak teratur	1
41	M	16	2	XI	2	2	2	3	3	2	3	1	2	18	Tinggi	1	Teratur	2
42	F	16	2	XI	2	2	1	3	3	2	3	1	3	18	Tinggi	1	Tidak teratur	1
43	L	16	2	XI	2	3	1	1	1	1	1	1	3	12	Rendah	2	Tidak teratur	1
44	M	16	2	X	1	3	3	3	2	2	1	1	2	17	Tinggi	1	Teratur	2
45	A	16	2	XI	2	3	2	3	1	1	1	3	3	17	Tinggi	1	Tidak teratur	1

46	G	17	3	XII	3	3	1	2	2	1	2	2	1	14	Rendah	2	Teratur	2
47	N	16	2	XI	2	2	2	1	1	1	2	2	1	12	Rendah	2	Teratur	2
48	J	16	2	X	1	3	2	2	1	1	1	1	3	14	Rendah	2	Tidak teratur	1
49	D	15	1	X	1	2	2	2	1	1	1	2	1	12	Rendah	2	Teratur	2
50	G	18	4	XII	3	2	2	1	1	1	2	1	2	12	Rendah	2	Tidak teratur	1
51	I	18	4	XII	3	2	2	2	1	1	2	1	1	12	Rendah	2	Teratur	2
52	C	17	3	XII	3	3	2	3	2	2	1	1	3	17	Tinggi	1	Teratur	2
53	O	16	2	XI	2	3	2	2	3	1	2	3	1	17	Tinggi	1	Tidak teratur	1
54	V	16	2	XI	2	3	3	2	2	1	3	2	3	19	Tinggi	1	Tidak teratur	1
55	S	16	2	XI	2	1	1	1	1	1	1	1	1	8	Rendah	2	Teratur	2
56	C	16	2	XI	2	2	3	3	2	2	2	2	1	17	Tinggi	1	Tidak teratur	1
57	A	17	3	XI	2	2	2	2	1	1	1	1	2	12	Rendah	2	Teratur	2
58	J	16	2	XI	2	3	3	2	2	1	2	2	3	18	Tinggi	1	Teratur	2
59	F	15	1	X	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8	Rendah	2	Teratur	2
60	H	16	2	XI	2	1	2	2	2	1	1	1	1	11	Rendah	2	Tidak teratur	1
61	Z	15	1	X	1	1	1	2	2	1	1	1	2	11	Rendah	2	Teratur	2
62	J	16	2	X	1	2	2	2	2	2	2	3	2	17	Tinggi	1	Teratur	2
63	V	17	3	XII	3	3	1	3	3	2	2	3	1	18	Tinggi	1	Tidak teratur	1
64	C	18	4	XII	3	3	2	3	2	2	1	2	3	18	Tinggi	1	Teratur	2
65	H	18	4	XII	3	3	3	3	2	1	2	1	3	18	Tinggi	1	Tidak teratur	1
66	M	18	4	XII	3	3	2	3	1	2	2	2	2	17	Tinggi	1	Tidak Teratur	1
67	J	15	1	X	1	1	1	2	2	1	1	1	2	11	Rendah	2	Teratur	2
68	K	16	2	X	1	3	2	3	2	2	2	2	3	19	Tinggi	1	Tidak teratur	1
69	F	15	1	X	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8	Rendah	2	Teratur	2
70	E	16	2	XI	2	2	1	1	1	1	2	1	1	10	Rendah	2	Teratur	2

71	C	17	3	XII	3	3	3	3	2	1	2	2	3	19	Tinggi	1	Tidak teratur	1
72	T	18	4	XII	3	2	1	2	1	1	2	1	2	12	Rendah	2	Tidak teratur	1
73	R	17	3	XI	2	3	2	2	3	1	2	1	3	17	Tinggi	1	Tidak teratur	1
74	N	16	2	XI	2	3	3	2	1	1	3	2	3	17	Tinggi	1	Tidak teratur	1
75	E	15	1	X	1	3	3	3	2	1	2	1	3	18	Tinggi	1	Tidak teratur	1
76	T	16	2	X	1	3	2	3	2	1	2	1	3	17	Tinggi	1	Teratur	2
77	C	18	4	XII	3	2	3	3	1	2	2	2	3	18	Tinggi	1	Tidak teratur	1
78	Q	15	1	X	1	1	3	3	1	1	1	1	1	12	Rendah	2	Teratur	2
79	M	16	2	XI	2	3	3	3	2	3	2	2	3	20	Tinggi	1	Teratur	2
80	I	18	4	XII	3	2	2	2	1	1	1	1	1	11	Rendah	2	Tidak teratur	1
81	K	16	2	XI	2	2	3	2	3	2	1	3	3	19	Tinggi	1	Teratur	2
82	I	17	3	XII	3	2	3	2	3	1	2	1	3	17	Tinggi	1	Tidak teratur	1
83	G	15	1	X	1	2	1	1	1	1	1	1	1	9	Rendah	2	Teratur	2
84	G	16	2	X	1	3	2	3	2	1	2	2	3	18	Tinggi	1	Tidak teratur	1
85	G	15	1	X	1	3	2	3	2	2	2	2	2	18	Tinggi	1	Teratur	2
86	F	16	2	X	1	3	3	2	2	3	2	3	2	20	Tinggi	1	Teratur	2
87	E	18	4	XII	3	2	1	2	2	3	2	3	3	18	Tinggi	1	Tidak teratur	1
88	S	17	3	XII	3	3	3	3	2	2	2	2	2	19	Tinggi	1	Tidak teratur	1
89	S	18	4	XII	3	3	3	2	2	2	2	2	3	19	Tinggi	1	Teratur	2
90	R	15	1	X	1	3	2	1	1	1	1	1	1	11	Rendah	2	Teratur	2
91	P	17	3	XI	2	2	3	3	2	3	1	2	2	18	Tinggi	1	Tidak teratur	1
92	J	17	3	XII	3	3	2	3	2	1	3	2	3	19	Tinggi	1	Teratur	2
93	J	16	2	X	1	3	2	2	2	3	3	1	2	18	Tinggi	1	Tidak teratur	1
94	E	15	1	X	1	1	1	1	1	1	2	2	1	10	Rendah	2	Teratur	2
95	J	18	4	XII	3	3	2	3	2	1	2	2	3	18	Tinggi	1	Tidak teratur	1

96	S	15	1	X	1	2	2	2	2	1	1	1	1	12	Rendah	2	Tidak teratur	1
97	M	18	4	XII	3	3	2	2	2	2	2	2	2	17	Tinggi	1	Teratur	2
98	P	17	3	XI	2	2	1	3	3	2	1	3	3	18	Tinggi	1	Tidak teratur	1
99	C	16	2	XI	2	3	2	3	2	1	1	2	3	17	Tinggi	1	Teratur	2
100	A	18	4	XII	3	2	3	2	3	1	2	2	3	18	Tinggi	1	Tidak teratur	1
101	M	15	1	X	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8	Rendah	2	Tidak teratur	1
102	L	17	3	XII	3	1	1	2	2	1	1	2	1	11	Rendah	2	Teratur	2
103	A	16	2	XI	2	3	2	2	2	3	2	1	3	18	Tinggi	1	Tidak teratur	1
104	C	15	1	X	1	3	3	2	2	1	2	3	2	18	Tinggi	1	Teratur	2
105	A	16	2	X	1	3	2	3	2	2	2	3	3	20	Tinggi	1	Tidak teratur	1
106	K	17	3	XII	3	2	2	1	2	1	2	1	1	12	Rendah	2	Teratur	2
107	V	18	4	XII	3	2	3	3	1	1	1	3	3	17	Tinggi	1	Tidak teratur	1
108	I	17	3	XI	2	3	2	2	2	1	3	2	2	17	Tinggi	1	Teratur	2
109	S	17	3	XI	2	2	2	1	1	1	1	1	2	11	Rendah	2	Teratur	2
110	G	17	3	XII	3	3	2	3	3	1	2	1	3	18	Tinggi	1	Tidak teratur	1
111	F	17	3	XII	3	3	2	2	3	2	2	2	3	19	Tinggi	1	Teratur	2
112	A	17	3	XII	3	3	2	3	2	2	2	2	3	19	Tinggi	1	Teratur	2
113	R	17	3	XII	3	2	3	2	1	1	3	2	3	17	Tinggi	1	Tidak teratur	1
114	Y	16	2	X	1	3	2	2	2	1	2	2	3	17	Tinggi	1	Teratur	2
115	K	17	3	XI	2	3	2	2	2	2	2	2	3	18	Tinggi	1	Teratur	2
116	M	17	3	XI	2	3	2	2	3	1	3	2	3	19	Tinggi	1	Tidak teratur	1
117	A	16	2	X	1	2	3	3	1	2	2	2	3	18	Tinggi	1	Tidak teratur	1
118	I	17	3	XII	3	2	3	2	2	2	2	2	2	17	Tinggi	1	Teratur	2
119	V	16	2	X	1	3	2	3	2	2	2	3	2	19	Tinggi	1	Tidak teratur	1
120	F	16	2	X	1	3	2	3	1	1	3	2	2	17	Tinggi	1	Teratur	2

121	I	17	3	XII	3	2	3	2	2	2	2	1	3	17	Tinggi	1	Tidak teratur	1
122	T	17	3	XII	3	1	1	2	1	1	1	1	2	10	Rendah	2	Teratur	2
123	T	16	2	X	1	2	2	3	2	1	2	2	3	17	Tinggi	1	Tidak teratur	1
124	M	17	3	XII	3	3	2	3	2	3	2	1	2	18	Tinggi	1	Tidak teratur	1
125	S	17	3	XI	2	3	3	3	2	2	2	2	2	19	Tinggi	1	Teratur	2
126	N	16	2	X	1	3	3	3	2	2	2	2	3	20	Tinggi	1	Tidak teratur	1
127	L	17	3	XI	2	2	2	2	3	2	3	2	3	19	Tinggi	1	Tidak teratur	1
128	Z	16	2	X	1	3	2	3	2	1	2	1	3	17	Tinggi	1	Tidak teratur	1
129	B	16	2	X	1	3	2	2	2	2	2	2	3	18	Tinggi	1	Tidak teratur	1
130	G	17	3	XI	2	3	3	2	2	2	2	1	2	17	Tinggi	1	Teratur	2
131	w	17	3	XII	3	3	2	3	2	2	2	2	3	19	Tinggi	1	Teratur	2
132	E	18	4	XII	3	3	2	2	3	2	2	1	3	18	Tinggi	1	Tidak teratur	1
133	Q	16	2	X	1	2	3	3	3	1	2	2	2	18	Tinggi	1	Tidak teratur	1
134	N	16	2	X	1	3	2	2	2	2	3	2	3	19	Tinggi	1	Teratur	2
135	T	15	1	X	1	3	2	3	2	2	2	3	3	20	Tinggi	1	Tidak teratur	1
136	Y	18	4	XII	3	2	3	3	2	2	2	1	3	18	Tinggi	1	Tidak teratur	1
137	E	17	3	XII	3	1	2	2	1	1	2	1	1	11	Rendah	2	Teratur	2
138	T	16	2	XI	2	3	2	2	2	1	2	2	3	17	Tinggi	1	Tidak teratur	1
139	R	16	2	X	1	3	2	3	2	1	2	2	3	18	Tinggi	1	Teratur	2
140	D	16	2	X	1	2	3	2	2	1	3	2	2	17	Tinggi	1	Tidak teratur	1
141	A	16	2	X	1	3	2	3	2	3	2	1	3	19	Tinggi	1	Tidak teratur	1
142	E	17	3	XII	3	2	3	3	2	2	2	2	3	19	Tinggi	1	Teratur	2
143	E	17	3	XI	2	3	3	2	3	2	3	3	3	20	Tinggi	1	Tidak teratur	1
144	A	18	4	XII	3	3	2	3	3	2	2	2	2	19	Tinggi	1	Teratur	2
145	I	17	3	XII	3	2	1	1	2	1	2	1	1	11	Rendah	2	Tidak teratur	1

146	Y	16	2	X	1	1	2	1	1	1	1	1	2	10	Rendah	2	Teratur	2
147	M	15	1	X	1	3	2	3	3	1	1	2	3	18	Tinggi	1	Tidak teratur	1
148	S	16	2	X	1	3	2	2	3	1	2	3	3	19	Tinggi	1	Tidak teratur	1
149	R	18	4	XII	3	2	1	1	1	1	2	1	1	10	Rendah	2	Tidak teratur	1
150	Y	17	3	XI	2	1	3	3	2	2	3	1	3	18	Tinggi	1	Teratur	2

Lampiran 9

Output SPSS

Analisa Univariat

Statistics

Usia

N	Valid	150
	Missing	0
Mean		2.48
Median		2.00
Minimum		1
Maximum		4

Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	15	20	13.3	13.3	13.3
	16	63	42.0	42.0	55.3
	17	42	28.0	28.0	83.3
	18	25	16.7	16.7	100.0
	Total	150	100.0	100.0	

Statistics

Kelas

N	Valid	150
	Missing	0
Mean		2.03
Median		2.00
Minimum		1
Maximum		3

Kelas

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	X	48	32.0	32.0	32.0
	XI	50	33.3	33.3	65.3
	XII	52	34.7	34.7	100.0
	Total	150	100.0	100.0	

Statistics

		Konsumsi Junk Food	Siklus Menstrausi
N	Valid	150	150
	Missing	0	0
Mean		1.30	1.47
Median		1.00	1.00
Minimum		1	1
Maximum		2	2

Kebiasaan Konsumsi Junk Food

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tinggi	103	68.7	68.7	68.7
	Rendah	47	31.3	31.3	100.0
	Total	150	100.0	100.0	

Siklus Menstruasi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Teratur	80	53.3	53.3	53.3
	Teratur	70	46.7	46.7	100.0
	Total	150	100.0	100.0	

Analisa Bivariat

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Konsumsi Junk Food * Siklus Menstrausi	150	100.0%	0	0.0%	150	100.0%

Kebiasaan Konsumsi Junk Food * Siklus Menatruasi Crosstabulation

			Siklus Menatruasi		
			Tidak Teratur	Teratur	Total
Kebiasaan Konsumsi Junk Food	Tinggi	Count	65	38	103
		% within Kebiasaan Konsumsi Junk Food	63.1%	36.9%	100.0%
		% within Siklus Menatruasi	81.3%	54.3%	68.7%
		% of Total	43.3%	25.3%	68.7%
	Rendah	Count	15	32	47
		% within Kebiasaan Konsumsi Junk Food	31.9%	68.1%	100.0%
		% within Siklus Menatruasi	18.8%	45.7%	31.3%
		% of Total	10.0%	21.3%	31.3%
Total		Count	80	70	150
		% within Kebiasaan Konsumsi Junk Food	53.3%	46.7%	100.0%
		% within Siklus Menatruasi	100.0%	100.0%	100.0%
		% of Total	53.3%	46.7%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	12.616[a]	1	.000		
Continuity Correction[b]	11.394	1	.001		
Likelihood Ratio	12.784	1	.000		
Fisher's Exact Test				.000	.000
N of Valid Cases	150				

a. 0 cells (0.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 21.93.

b. Computed only for a 2x2 table

Lampiran 10

Uji Turnitin

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
STELLA MARIS
TERAKREDITASI "B" BAN-PT dan LAM-PTKes
UNIT PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (UPPM)
Jl.Maipa No.19, Makassar Telp.(0411)-8005319, Website : www.stikstellamarismks.ac.id Email: lppmstiksm@gmail.com

SURAT KETERANGAN
No: 010/STIK-SM/PPMW/I/2025

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Andi Marwansyah
Jabatan : Pustawakan

dengan ini menerangkan bahwa:

Nama : 1. VERONIKA PASAPAN (C2114201043)
2. YULIANSI SITTI (C2114201046)
Prodi : Sarjana Keperawatan
Jenis Artikel : Skripsi
Judul : HUBUNGAN KEBIASAAN KONSUMSI JUNK FOOD DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SMA KATOLIK CENDRAWASIH MAKASSAR

Berdasarkan hasil pengujian menggunakan program Turnitin, maka dapat dinyatakan bahwa artikel ilmiah tersebut di atas telah memenuhi standar yang telah di tetapkan oleh Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar dengan nilai **similarity indeks 29%.**

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya

Makassar, 17 Januari 2025

Pustakawan

Andi Marwansyah

Lampiran 11

Dokumentasi

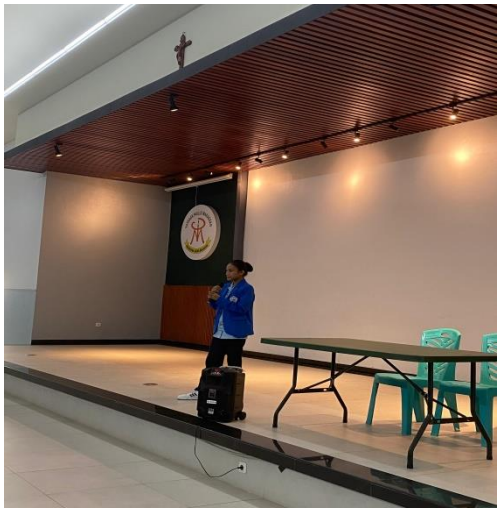












Lampiran 12

Lampiran 12

LEMBARAN KONSUL PENELITIAN

Judul Penelitian : Hubungan Kebiasaan Konsumsi *Junk Food* dengan Siklus Menstrusi Pada Remaja Putri Di SMA Katolik Cendrawasih Makassar

Peneliti : 1. Veronika Pasapan (C2114201043)

2. Yuliansi Sitti (C2114201046)

Pembimbing : Matilda Martha Paseno, Ns., M.Kes

No	Hari/ Tanggal	Materi Bimbingan	Paraf		
			Pembimbing	Pen. 1	Pen. 2
1.	14 Maret 2024	Pengajuan judul			
2.	15 Maret 2024	ACC judul Lanjut BAB 1			
3.	16 April 2024	Konsul BAB I - Perbaikan penilsan judul - Penambahan lokasi penelitian pada judul - Perbaikan margins - Menambahkan materi tentang *junk food* pada latar belakang Lanjut BAB II			
4.	24 April 2024	Konsul BAB I DAN II - Memperjelas pengertian tentang siklus mestruasi pada latar belakang - Penambahan fenomena pada			

		latar belakang - Menambahkan teori pada jenis-jenis *junk food* - Memperhatikan penulisan			
5.	05 Mei 2024	Konsul BAB I dan II - Perbaikan penulisan kata berbahasa inggris atau bahasa asing harus dimiringkan - Perbaikan pada tujuan penelitian - Menambahakan teori pada faktor yang mempengaruhi remaja mengonsumsi *junk food*			
6.	08 Mei 2024	Konsul BAB I dan II - Menabahakan teori dan lebih memperjelas tentang gangguan siklus menstruasi - Perbaikan kata-kata yang kurang sesuai Konsul kata pengantar - Perbaiakan urutan kata pengantar - Perbaikan nama dan gelar dosen			
7.	17 Mei 2024	ACC BAB I dan II Konsul kuesioner			
8.	22 Mei	Konsul BAB III dan			

	2024	kuesioner - Perbaikan pada bagan kerangka operasional - Perbaikan pada definisi operasional - Pada kuesioner lebih memperjelas pertanyaan pada kuesioner			
9.	04 Juni 2024	Konsul BAB III - Pada definisi operasional perbaikan pada parameter - Perbaikan pada skala pengukuran			
10	10 Juni 2024	Konsul BAB III - Lebih memperjelas lagi definisi operasional - Perbaiakan tabel pada definisi operasional			
11	26 Juni 2024	Konsul BAB IV - Perbaikan kalimat pada tempat dan waktu penelitian - Perbaikan pemilihan teknik pengambilan sampel			
12	1 Juli 2024	Konsul BAB IV - Penambahan kriteria inklusi dan eksklusi pada sampel penelitian - Perbaikan pada instrumen			

		penelitian			
13	31 Juli 2024	ACC BAB III,IV ACC kuesioner			
14	13 Januari 2025	Konsul BAB V dan VI - Perbaikan pada tabel SPSS - Perbaikan pada pebahasan			
15	14 Januari 2025	Konsul BAB I, II, III, IV, V, IV - Perbaikan pada BAB I bagian manfaat penelitian - Perbaikan pada BAB VI pemabahan kalimat pada kesimpulan dan saran.			
16	17 Januari 2025	Konsul Abstrak - Perbaikan kalimat pada abstrak			
17	20 Januari 2025	ACC Skripsi			

LEMBARAN KONSUL PENELITIAN

Judul Penelitian : Hubungan Kebiasaan Konsumsi *Junk Food* dengan Siklus Menstrusi Pada Remaja Putri Di SMA Katolik Cendrawasih Makassar

Peneliti : 1. Veronika Pasapan (C2114201043)

2. Yuliansi Sitti (C2114201046)

Pembimbing : Meyke Rosdiana, Ns., M.Kep

No	Hari/ Tanggal	Materi Bimbingan	Paraf		
			Pembimbing	Pen. 1	Pen. 2
1.	21 Mei 2024	Konsul BAB I dan II - Perbaikan penulisan - Perbaikan pada daftar pustaka			
2.	18 Juli 2024	Konsul kata pengantar dan BAB I, II, III, IV - Perbaikan penulisan nama dan gelar dosen - Perbaikan pada penulisan judul artikel pada mendeley - Perbaikan pada sitasi - Penambahan teori pada gangguan siklus menstruasi			
3.	23 Juli 2024	Konsul BAB I, II, III, IV - Perbaikan kata typo kalimat - Perhatikan sitasi WHO - Perbaikan rata			

		kiri kanan pada daftar pustaka - Perbaikan kalimat pada tempat penelitian			
4.	30 Juli 2024	Konsul kuesioner - Penambahan data demografi - Perubahan pada kuesioner *junk food* - perbaikan pengetikan pada kuesioner Konsul BAB III - Pada definisi operasional diubah dan penambahan kategori pada skor Konsul BAB IV - Pada instrumen penelitian penambahan data demografi - Pada intrumen penelitian penabahan sitasi pada kuesioner *junk food*			
5.	31 Juli 2024	ACC BAB I, II, III dan IV ACC kuesioner			
6.	15 Januari 2025	Konsul keseluruhan skripsi - Perbaikan pada kata-kata typo - Perbaikan pada sitasi - Perbaikan pada			

		daftar pustaka - Perbaikn pada pengumpulan data dan prosedur penelitian			
7	20 Januari 2025	ACC Skripsi			