

## Hubungan Kebiasaan Konsumsi *Fast Food* Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Putri Yang Mengalami Gangguan Menstruasi Di SMAN 4 Batam

Erika Fariningsih<sup>1</sup>, Fitriani<sup>2</sup>, Jihan Febiyanti<sup>3</sup>

<sup>1-3</sup> Sarjana dan Profesi Pendidikan Kebidanan, Universitas Awal Bros

Email: <sup>1</sup>rika\_fn@yahoo.com, <sup>2</sup>fitriyani180396@gmail.com, <sup>3</sup>tisan3094@gmail.com

Email Penulis Korespondensi: [rika\\_fn@yahoo.com](mailto:rika_fn@yahoo.com)

### Article History:

Received Jul 26<sup>th</sup>, 2024

Revised Jul 29<sup>th</sup>, 2024

Accepted Jul 31<sup>th</sup>, 2024

### Abstrak

Remaja gemar mengonsumsi *fast food* dikarenakan faktor lingkungan memainkan peran penting dalam kebiasaan konsumsi *fast food* seperti akses yang mudah, harga terjangkau, serta ajakan teman sebaya. Konsumsi *fast food* berlebihan dapat menyebabkan obesitas. Selain itu, kandungan asam lemak pada makanan cepat saji dapat menghambat metabolisme *progesteron* selama fase *luteal* siklus menstruasi sehingga mempengaruhi kelancaran siklus menstruasi. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan kebiasaan konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas pada remaja putri yang mengalami gangguan menstruasi di SMAN 4 Batam. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian adalah *total sampling* yaitu keseluruhan populasi remaja putri obesitas dijadikan sampel yang berjumlah 32 remaja. Didapatkan bahwa kebiasaan konsumsi *fast food* responden mayoritas dalam kategori sering 56,3% dan kejadian obesitas pada remaja putri yang mengalami gangguan menstruasi sebanyak 71,9%. Hasil uji *chi-square* didapatkan *p-value* 0,400. Tidak ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas pada remaja putri yang mengalami gangguan menstruasi di SMAN 4 Batam.

**Kata Kunci :** *Fast Food*, Obesitas, Menstruasi, Gangguan Menstruasi.

### Abstract

*Teenagers like to consume fast food because environmental factors play an important role in fast food consumption habits, have an easy access, affordable prices, and invitations from peers. Excessive consumption of fast food can cause obesity. In addition, the fatty acid content in fast food can inhibit progesterone metabolism during the luteal phase of the menstrual cycle, this affecting the smoothness of the menstrual cycle. Objective: To determine the relationship between fast food consumption habits and the incidence of obesity in young women who experience menstrual disorders at SMAN 4 Batam. Methods: This type of research is quantitative with a cross sectional approach. The research sample was total sampling, that is the entire population of obese teenage girls was sampled, totaling 32 teenagers. It was found that the majority of respondents' fast food consumption habits were in the frequent category at 56,5% and the incidence of obesity in young women who experienced menstrual disorders was 71,9%. The chi-square test results obtained a p-value of 0,400. There is no significant relationship between fast food consumption habits and the incidence of obesity in young women who experience menstrual disorders at SMAN 4 Batam.*

**Keyword :** *Fast Food; Obesity; Menstruation; Menstrual Disorders.*

## 1. PENDAHULUAN

Kelompok usia remaja sangat sensitif terhadap masalah gizi karena pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat terjadi pada usia remaja dibandingkan usia sebelumnya [1]. World Health Organization (WHO) tahun 2022 menyatakan bahwa status gizi pada remaja mengalami

peningkatan. Dimana 1 dari 8 orang di dunia mengalami obesitas. Anak-anak dan remaja usia 5-19 tahun mengalami kelebihan obesitas sebanyak 390 juta, dan orang yang hidup dengan obesitas sebanyak 160 juta orang [2].

Dari Data Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023, menunjukkan bahwa remaja umur 13-15 tahun terdapat 1,9 % mengalami *severely Thinnes*, 5,7% *thinnes*, 76,1% *normal*, 12,1 % *Overweight* dan 4,1% *Obesses*. Sedangkan pada remaja umur 16-18 tahun terdapat 1,7 % mengalami *severely Thinnes*, 6,6 % *thinnes*, 79,6% *normal*, 8,8 % *Overweight* dan 3,3% *Obesses*. Di Kepulauan Riau, remaja usia 13-15 tahun terdapat 2,8 % mengalami *severely Thinnes*, *Thinnes*, 4,6 % *thinnes*, 76,2% *normal*, 13,9 % *Overweight* dan 2,6% *Obesses*. Remaja usia 16-18 tahun terdapat terdapat 1,1 % mengalami *severely Thinnes*, *Thinnes*, 6,5 % *thinnes*, 76,4% *normal*, 14,4 % *Overweight* dan 4,8% *Obesses* [3].

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Batam pada tahun 2023, dari 21 puskesmas yang ada di Kota Batam dengan kasus obesitas pada remaja usia 15-19 tahun, didapatkan data tertinggi di Puskesmas Tiban Baru dengan menduduki posisi pertama berjumlah sebanyak 551 kasus, untuk posisi kedua berada di puskesmas Lubuk Baja sebanyak 273 kasus, dan untuk posisi ketiga berada di puskesmas Batu Aji sebanyak 243 kasus[4]

Lingkungan menjadi faktor seseorang mengkonsumsi makanan cepat saji. Keterjangkauan akses ke pedagang makanan cepat saji yang begitu dekat mempengaruhi remaja memperoleh *fast food* dengan mudah disaat lapar [5]. Penyajian makanan yang cepat serta dapat dihidangkan kapanpun dan dimanapun, dengan harga yang terjangkau menjadi pilihan remaja mengkonsumsi *fast food*. *Fast food* juga jenis makanan yang memenuhi selera remaja, serta dianggap makanan yang trendi bagi anak muda. [6].

Tingginya kandungan kalori dan zat gizi makro yang dikonsumsi secara berlebihan, serta konsumsi makanan cepat saji yang terlalu sering kurang konsumsi serat, serta tidak sarapan pagi juga menjadi penyebab terjadinya obesitas [1]. Obesitas yang terjadi pada remaja dapat menimbulkan dampak buruk bagi kesehatan jika tidak ditangani. Obesitas yang terjadi pada masa remaja dapat menimbulkan komplikasi yang dapat mempengaruhi tahapan pertumbuhan dan perkembangan selanjutnya [1].

Lemak tubuh yang berlebih dapat mempengaruhi produksi hormon yang tidak normal. Hormon memainkan peran yang sangat penting dalam perkembangan reproduksi dan pengaturan normal siklus menstruasi. Gangguan siklus menstruasi yang disebabkan karena hormon yang tidak normal seperti oligomenorea (jarang menstruasi), polimenore (lebih sering menstruasi) dan amenorea (sama sekali tidak menstruasi). Obesitas dapat menyebabkan terganggunya siklus menstruasi melalui jaringan lemak adiposa dan mempengaruhi kuantitas hormon estrogen dan androgen [7].

Menurut Kementerian Kesehatan RI tahun 2022, menyatakan bahwa untuk mengatasi obesitas perlu dilakukan perbaikan akar masalah. Dengan melakukan aktivitas fisik, berolahraga dan penurunan berat badan dengan diet [8]. Prinsip pengelolaan obesitas adalah mengatur keseimbangan energi. Dimana energi yang masuk harus lebih sedikit dari yang dibutuhkan. Aktivitas fisik yang dilakukan mampu menyeimbangkan jumlah asupan energi yang masuk, sehingga asupan energi yang masuk ke dalam tubuh tidak akan pernah berlebihan jika selalu melakukan aktivitas fisik.

Pola makan yang baik juga dapat mengatasi masalah obesitas [9]. mengkonsumsi makanan sehat, memperlambat kecepatan makan, dan mengurangi konsumsi makanan manis dapat mengurangi obesitas [10]. Dari hasil studi pendahuluan di SMAN 4 Batam pada tanggal 13 mei 2024, menunjukkan hasil dari 15 siswa-siswi terdapat 7 orang menyatakan sering mengkonsumsi makanan cepat saji sebanyak 4-6x /minggu, 3 orang biasa mengkonsumsi makanan cepat saji sebanyak 3x /minggu, 2 orang menyatakan kadang-kadang mengkonsumsi sebanyak 1-2x /minggu dan 3 orang menyatakan jarang mengkonsumsi *fast food*.

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk mengetahui “Hubungan Kebiasaan Konsumsi *Fast Food* dengan Kejadian Obesitas pada Remaja Putri yang mengalami gangguan menstruasi di SMAN 4 Batam”.

## 2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian *observasional* analitik dengan desain pendekatan *cross sectional* yaitu dengan melakukan pengukuran atau pengamatan pada saat bersamaan (sekali waktu) yang bertujuan untuk menguji hubungan kebiasaan konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas pada remaja putri yang mengalami gangguan menstruasi di SMAN 4 Batam. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri obesitas di SMAN 4 Batam sebanyak 32 remaja. Sampel yang digunakan dalam penelitian sebanyak 32 responden dan teknik sampel yang digunakan adalah *total sampling*.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bagian ini berisi hasil dan pembahasan dari topik penelitian, yang bisa di buat terlebih dahulu metodologi penelitian. Bagian ini juga merepresentasikan penjelasan yang berupa penjelasan, gambar, tabel dan lainnya. Banyaknya kata pada bagian ini berkisar.

### 3.1 Hasil

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Remaja Putri Obesitas Di SMAN 4 Batam Tahun 2024

Karakteristik Usia	Frekuensi	%
16	14	43,8
17	17	53,1
18	1	3,1
<b>Total</b>	<b>32</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa lebih dari separuh responden dengan usia 17 tahun ( 53,1%), usia 16 tahun ( 43,8%) dan usia 18 tahun (3,1%).

#### 3.1.1 Analisis Univariat

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kebiasaan Konsumsi Fast Food Pada Remaja Putri Obesitas Di SMAN 4 Batam Tahun 2024

Kebiasaan Konsumsi Fast Food	Frekuensi	%
Jarang	14	43,8
Sering	18	56,8
<b>Total</b>	<b>32</b>	<b>100</b>

Berdasarkan hasil tabel 2 diatas dapat diketahui bahwa lebih dari separuh reponden sering konsumsi *fast food* yaitu 18 orang (56,3%) dan jarang sebanyak 14 orang (43,8%).

Tabel 3. Kejadian Obesitas Pada Remaja Putri Yang Mengalami Gangguan Menstruasi Di SMAN 4 Batam Tahun 2024

<b>Kejadian Obesitas Pada Remaja Putri Yang Mengalami Gangguan Menstruasi</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>%</b>
Ada Gangguan Menstruasi	23	71,9
Tidak Ada Gangguan Menstruasi	9	28,1
<b>Total</b>	<b>32</b>	<b>100</b>

Berdasarkan hasil tabel 3 dapat diketahui bahwa lebih dari separuh responden yang mengalami gangguan menstruasi sebanyak 23 orang (71,9%) dan responden yang tidak mengalami gangguan menstruasi sebanyak 9 orang (28,1%).

### 3.1.2 Analisis Bivariat

Tabel 4. Hubungan Kebiasaan Konsumsi *Fast Food* dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Putri Yang Mengalami Gangguan Menstruasi Di SMAN 4 Batam Tahun 2024

<b>Kebiasaan Konsumsi <i>Fast Food</i></b>	<b>Kejadian Obesitas Pada Remaja Putri Yang Mengalami Gangguan Menstruasi</b>				<b>p-value</b>
	<b>Ada Gangguan Menstruasi</b>		<b>Tidak Ada gangguan Menstruasi</b>		
	<b>frekuensi</b>	<b>%</b>	<b>frekuensi</b>	<b>%</b>	
Jarang	9	28,1	5	15,6	0,453
Sering	14	43,8	4	12,5	
<b>Total</b>	<b>23</b>	<b>71,9</b>	<b>9</b>	<b>28,1</b>	

Berdasarkan hasil tabel 4 didapatkan bahwa responden dengan kebiasaan konsumsi *fast food* yang jarang mengalami gangguan menstruasi sebanyak 9 responden (28,1%) dan tidak mengalami gangguan menstruasi sebanyak 5 responden (15,6%). Sedangkan responden dengan kebiasaan konsumsi *fast food* sering mengalami gangguan menstruasi sebanyak 14 responden (43,8%) dan sebanyak 4 responden (12,5%) tidak mengalami gangguan menstruasi.

Hasil uji statistik didapatkan nilai p-value = 0,453 yang berarti lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi fast food dengan kejadian dapat diketahui bahwa lebih dari separuh responden yang mengalami gangguan menstruasi sebanyak 23 orang (71,9%) dan responden yang tidak mengalami gangguan menstruasi sebanyak 9 orang (28,1%).

### 3.2 Pembahasan

#### a. Kebiasaan Konsumsi Fast Food Pada Remaja Putri Obesitas Di SMAN 4 Batam

Makanan cepat saji atau *fast food* ialah istilah yang menggambarkan makanan yang memiliki sedikit kandungan nutrisi atau makanan yang tidak sehat untuk tubuh [11]. Kegemaran mengkonsumsi makanan cepat saji (*Fast Food*) menjadi fenomena terkini di kalangan masyarakat. [12]. Menurut [12] Kebiasaan makan remaja disebabkan oleh budaya, pola makan, pembagian makanan dalam keluarga, faktor dari diri sendiri, pengetahuan mengenai gizi, status dari kesehatan, segi psikologis dan kepercayaan terhadap makannya.

Menurut [13] faktor lingkungan menjadi salah satu faktor penting penyebab remaja cenderung mengonsumsi makanan cepat saji. Adanya aplikasi layanan pesan antar mempengaruhi perilaku makan remaja. Selain itu, faktor media sosial terkenal sangat baik dalam mengembangkan pemasaran makanan cepat saji. Sejalan dengan penelitian dimana electronic word-of-mouth di media sosial Twitter berpengaruh signifikan terhadap minat beli konsumen pada salah satu restoran cepat saji. Penggunaan media sosial dapat mempengaruhi pola konsumsi remaja karena pengaruh dari iklan produk makanan yang dipromosikan pada media sosial.

Menurut [14] menyatakan bahwa salah satu bentuk gaya hidup remaja masa kini adalah senang mengonsumsi makanan yang siap saji atau memilih makanan instan yang dikenal dengan istilah *fast food*. Gaya hidup kota yang serba praktis memungkinkan remaja modern sulit untuk menghindari dari *fast food* [14]. Kebiasaan mengonsumsi *fast food* dapat berdampak buruk jika dikonsumsi secara berlebihan, sehingga dapat menimbulkan berbagai gangguan kesehatan, seperti kegemukan dan obesitas [12].

Penelitian ini sejalan dengan penelitian [15], yang menyatakan yang paling banyak mengonsumsi *fast food* adalah dari kalangan remaja. Pada penelitian [15], menyatakan bahwa, terdapat 66 responden yang setiap harinya mengonsumsi *fast food*, 24 (36,4%) responden menyatakan jarang mengonsumsi *fast food* dan 42 (63,6%) responden yang menyatakan sering mengonsumsi *fast food*.

Asumsi peneliti bahwa usia remaja mudah tertarik untuk mengikuti tren yang sedang terjadi, seperti makanan kekinian dengan berbagai diskon dan harga yang cocok dikantong serta mudah diperoleh dari lingkungannya. Remaja sering mengonsumsi *fast food* karena harganya yang relatif murah, cita rasa yang enak, mudah didapatkan dan penyajian yang praktis. Apalagi saat ini sudah tersedia layanan ojek *online* yang memfasilitasi remaja untuk mengonsumsi makanan cepat saji. Namun, *fast food* yang dikonsumsi secara berlebihan dapat memberikan dampak buruk pada kesehatan remaja itu sendiri seperti kegemukan dan obesitas.

## **b. Kejadian Obesitas Pada Remaja Putri Yang Mengalami Gangguan Menstruasi Di SMAN 4 Batam**

Menurut [16] Obesitas atau yang biasa dikenal dengan nama kegemukan merupakan keadaan dimana jumlah lemak dalam tubuh melebihi kebutuhan lemak yang dibutuhkan. Obesitas adalah suatu penimbunan lemak secara tidak normal yang dapat mempengaruhi kesehatan, dimana lemak menumpuk dalam jangka waktu yang lama akibat peningkatan trigliserida pada jaringan adiposa. [17].

Obesitas yang terjadi pada anak usia remaja dapat terjadi karena banyak hal, baik secara genetik ataupun karena faktor luar lainnya. Paling sering dijumpai faktor yang menyebabkan adanya obesitas adalah karena konsumsi zat gizi makro berlebih, kurangnya aktivitas fisik, frekuensi konsumsi fast food, pola makan yang tidak seimbang, riwayat orang tua yang mengalami obesitas, dan bahkan karena tidak adanya kebiasaan sarapan di pagi hari [16].

Penumpukan lemak yang berlebih menjadikan berat badan seseorang juga berlebih bahkan diatas normal dan juga dapat membahayakan kesehatan [16]. Lemak tubuh yang berlebih dapat mempengaruhi produksi hormon yang tidak normal. Hormon memainkan peran yang sangat penting dalam perkembangan reproduksi dan pengaturan normal siklus menstruasi [7].

Gangguan siklus menstruasi yang disebabkan karena hormon yang tidak normal seperti oligomenorea (jarang menstruasi), polimenore (lebih sering menstruasi) dan amenorea (sama sekali tidak menstruasi). Obesitas dapat menyebabkan terganggunya siklus menstruasi melalui jaringan lemak adiposa dan mempengaruhi kuantitas hormon estrogen dan androgen [7].

Remaja putri yang kelebihan berat badan mengalami peningkatan produksi estrogen, yang terbentuk di jaringan lemak. Peningkatan kadar estrogen yang terus menerus dapat meningkatkan hormon androgen, sehingga dapat mempengaruhi perkembangan folikel yang matang. Remaja putri yang mengalami obesitas memiliki risiko lebih tinggi terjadinya gangguan siklus menstruasi dibandingkan remaja putri dengan gizi normal [7].

Sejalan dengan penelitian [17] yang menyatakan dari 59 responden, 36 (61%) memiliki siklus menstruasi teratur dan 23 (39%) memiliki siklus menstruasi tidak teratur. Dari 17 responden dengan kategori IMT obesitas yang mengalami siklus yang tidak normal sebanyak 10 responden (58,8%) dan dari 42 responden dengan kategori IMT tidak obesitas yang mengalami siklus yang tidak normal sebanyak 13 responden (31%). Hasil uji chi-square diperoleh nilai  $p\text{-value} = 0,047 < 0,05$  yang berarti terdapat hubungan yang bermakna antara obesitas dengan keteraturan siklus menstruasi. Hal ini menyatakan bahwa obesitas meningkatkan faktor risiko terjadinya ketidakteraturan siklus menstruasi hingga 3,187 kali lipat [17].

Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat [18] yang menyatakan bahwa, IMT berlebihan yang termasuk dalam kategori *Overweight* dan obesitas dapat mempengaruhi siklus menstruasi sehingga menyebabkan siklus menstruasi memanjang, memendek, ataupun tidak mengalami menstruasi selama beberapa bulan [18].

Asumsi peneliti bahwa remaja putri yang mengalami obesitas dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti aktivitas fisik, genetik, psikososial, dan lingkungan. Obesitas berkaitan dengan kejadian gangguan menstruasi pada remaja putri. Hal ini dikarenakan adanya penumpukan lemak pada tubuh dapat menurunkan keseimbangan hormonal secara alami dan menyebabkan terhambatnya pematangan ovum sehingga terjadi gangguan menstruasi.

### c. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Putri Yang Mengalami Gangguan Menstruasi Di SMAN 4 Batam

Secara teori, gangguan menstruasi biasanya terdiri dari gangguan siklus haid, gangguan dalam lama atau total darah dan gangguan lainnya yang berkaitan dengan haid. [19]. Menurut [20] ketidakteraturan siklus menstruasi disebabkan oleh gangguan hormon dalam tubuh. Penyebab lain antara lain penyakit di dalam organ reproduksi seperti tumor rahim dan tumor di indung telur. Gangguan haid juga disebabkan karena faktor lainnya seperti stress, kelelahan, dan penggunaan kontrasepsi. Siklus menstruasi yang terganggu dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti usia, aktivitas fisik, tingkat stress, dan genetik [21].

Pada keadaan stres terjadi aktivasi pada HPA. Sistem ini akan menstimulasi pelepasan hormon dari hipotalamus yaitu *corticotropic releasing hormone* (CRH). Hormon ini secara langsung akan menghambat sekresi GnRH hipotalamus dari tempat produksinya di nukleus arkuata. Proses ini kemungkinan terjadi melalui penambahan sekresi opioid endogen. Peningkatan CRH akan menstimulasi pelepasan endrofin dan *adrenocorticotropic hormone* (ACTH) ke dalam darah. ACTH menstimulasi kelenjar adrenalin untuk menghasilkan hormon kortisol. Hormon kortisol inilah yang menghambat sekresi LH dengan cara menghambat respon hipofisis anterior terhadap GnRH. Hormon LH berperan penting dalam siklus menstruasi [21].

LH berperan dalam folikulogenesis dan produksi hormon steroid seperti estrogen dan progesteron. Keseimbangan hormon estrogen dan progesteron sangat dipengaruhi oleh hormon kortisol. Tingginya produksi kortisol dalam tubuh mengganggu keseimbangan hormon estrogen dan progesteron sehingga siklus menstruasi menjadi tidak teratur [21].

Aktivitas fisik dengan intensitas tinggi berdampak lebih besar terhadap ketidakteraturan siklus menstruasi karena fatigue dapat mempengaruhi hormon reproduksi. Aktivitas fisik yang ekstrim dapat menyebabkan terganggunya fungsi hipotalamus sehingga mengakibatkan

terganggunya sekresi GnRH. Hal ini dapat mengakibatkan tertundanya menarche dan terganggunya siklus menstruasi, serta mempengaruhi perubahan metabolisme steroid sehingga mempengaruhi pelepasan gonadotropin. Tingkat aktivitas berlebih dapat mengganggu fungsi menstruasi jika dilakukan secara berlebihan [22].

Aktivitas fisik yang berlebihan merangsang inhibisi GnRH dan aktivitas gonadotropin sehingga berimbas terhadap penurunan estrogen. Hal tersebut menjadi alasan terganggunya siklus menstruasi [22]. Gangguan siklus menstruasi juga dapat disebabkan oleh aktivitas fisik yang ringan. Aktivitas yang ringan bisa mengakibatkan cadangan energi di jaringan adiposa meningkat yang akan membuat defisit cadangan energi teroksidasi. Hal tersebut kemudian menyebabkan terganggunya siklus menstruasi [23].

Selain itu, menurut [21] menyatakan bahwa kadar hemoglobin ditemukan memiliki korelasi yang kuat terhadap keteraturan siklus haid. Siklus menstruasi yang tidak normal bisa disebabkan karena wanita mengalami anemia. Anemia dan kadar hemoglobin dalam tubuh sangat mempengaruhi keteraturan siklus menstruasi. Kurangnya kadar hemoglobin dalam tubuh menyebabkan suplai oksigen keseluruhan tubuh menjadi berkurang. Akibatnya, produksi hormon *Folikel Stimulating hormone* (FSH) dan *Luteinizing Hormone* (LH) yang dihasilkan oleh hipotalamus menjadi berkurang [21].

Penelitian ini sejalan dengan penelitian [24] menyatakan dari 20 responden 71,4% remaja yang sering mengonsumsi *fast food* mengalami gangguan menstruasi, dan responden yang jarang mengonsumsi *fast food* mengalami gangguan menstruasi sebanyak 46,2% remaja. Hasil uji statistik mendapatkan nilai  $p\text{-value} = 0,279$  yang dimana artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara konsumsi *fast food* dengan gangguan menstruasi.

Sejalan dengan penelitian [25] yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara konsumsi *fast food* dengan siklus menstruasi. Pada penelitian ini ditunjukkan hasil bahwa responden lebih sebanyak 29 orang (61,7%) jarang mengonsumsi *fast food* dengan siklus menstruasi tidak teratur, sedangkan sebanyak 22 orang (57,9%) sering mengonsumsi *fast food* dengan siklus menstruasi tidak teratur. Namun hasil uji *chi-square* menunjukkan nilai  $p\text{-value} 0,722$  ( $p > 0,05$ ) dan disimpulkan tidak ada hubungan yang signifikan terhadap siklus menstruasi yang dialami responden [25].

Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian [15], yang menyatakan ada hubungan yang signifikan antara konsumsi *fast food* dengan siklus menstruasi pada siswi SMAN 12 Bekasi. Pada penelitian [15], menyatakan bahwa, terdapat 30 responden yang sering mengonsumsi *fast food* mengalami siklus menstruasi tidak normal dan 12 responden yang jarang mengonsumsi *fast food* dengan siklus menstruasi normal. Sedangkan sebanyak 16 responden yang jarang mengonsumsi *fast food* mengalami siklus menstruasi normal dan 8 responden yang jarang mengonsumsi *fast food* mengalami siklus menstruasi tidak normal. Dengan hasil uji statistik *chi square* nilai  $p\text{-value} = 0,003 < 0,05$ .

Asumsi peneliti bahwa tidak terdapat hubungan antara kebiasaan konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas pada remaja putri yang mengalami gangguan menstruasi. Dari hasil teori dan jurnal yang sesuai dengan penelitian ini selain kebiasaan konsumsi *fast food* terdapat faktor lain yang bisa mempengaruhi remaja putri mengalami gangguan menstruasi seperti gangguan hormon, tingkat stress, aktivitas fisik, kelelahan, usia, penyakit dalam organ reproduksi, kadar hemoglobin dan genetik.

## 4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan tentang Hubungan Kebiasaan Konsumsi *Fast Food* Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Putri Yang Mengalami Gangguan Menstruasi Di SMAN 4 Batam Tahun 2024. Dapat diambil kesimpulan bahwa lebih dari separuh responden yang sering konsumsi *fast food* yaitu 18 orang (56,3%) dan jarang sebanyak 14 orang (43,8%), lebih dari separuh responden yang mengalami gangguan menstruasi Sebanyak 23 orang (71,9%) dan responden yang tidak mengalami gangguan menstruasi sebanyak 9 orang (28,1%) serta tidak ada hubungan kebiasaan konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas pada remaja putri yang mengalami gangguan menstruasi di SMAN 4 Batam Tahun 2024.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih disampaikan kepada seluruh pihak yang telah terlibat langsung dalam penelitian ini. Terima kasih kepada Dinas Kesehatan Kota Batam atas bantuan dalam sumber data penelitian ini. Terima kasih kepada Kepala Sekolah SMAN 4 Batam atas izin penelitian yang diberikan. Terima kasih kepada yayasan dan civitas akademika Universitas Awal Bros atas bantuan dan dukungan yang diberikan dalam melaksanakan penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] S. I. Niara, Y. Pertiwi, P. Studi, K. Masyarakat, and F. I. Kesehatan, "Pencegahan Obesitas pada Remaja Melalui Intervensi Promosi Kesehatan : Studi Literatur Prevention of Obesity in Adolescents Through Health Promotion Interventions : Literature Study," *J. Ilm. Kesehat. Masy.*, vol. 14, no. 2, pp. 96–104, 2022.
- [2] WHO, "obesitas dan kelebihan berat badan," 2022, [Online]. Available: [https://www-who-int.translate.goog/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight?\\_x\\_tr\\_sl=en&\\_x\\_tr\\_tl=id&\\_x\\_tr\\_hl=id&\\_x\\_tr\\_pto=tc](https://www-who-int.translate.goog/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=id&_x_tr_hl=id&_x_tr_pto=tc).
- [3] B. K. P. Kesehatan, "Suvei Kesehatan Indonesia," in *Survei Kesehatan Indonesia*, 2023, pp. 1–908.
- [4] D. K. Batam, "Dinas Kesehatan Kota Batam," 2023.
- [5] F. Yetmi, F. S. D. Harahap, and W. Lestari, "Analisis Faktor yang Memengaruhi Konsumsi Fast Food pada Siswa di SMA Cerdas Bangsa Kabupaten Deli Serdang Tahun 2020," *J. Has. Penelit. Mhs.*, vol. 6, no. 1, pp. 1–23, 2021.
- [6] D. Alfora, E. Saori, and L. N. Fajriah, "Pengaruh Konsumsi Makanan Cepat Saji Terhadap Gizi Remaja," *J. Ilm. Kesehat.*, vol. 2, no. 1, pp. 43–49, 2023.
- [7] R. Fitria, "Pengaruh Obesitas Terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja Di Desa Rambah Tengah Hilir Kecamatan Rambah kabupaten Rokan Hulu," *J. Ilmu Kebidanan*, vol. 10, no. 2, pp. 70–74, 2021.
- [8] Kemenkes RI, *Cegah dan obati Obesitas*. 2022.
- [9] Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, "FactSheet\_Obesitas\_Kit\_Informasi\_Obesitas.pdf," *Epidemi Obesitas*. pp. 1–8, 2024.
- [10] S. A. Nabila, A. Rahmiwati, N. Novrikasari, and E. Sunarsih, "Perilaku Pola Makan dan Aktivitas Fisik terhadap Masalah Obesitas : Systematic Review," *Media Publ. Promosi Kesehat. Indones.*, vol. 7, no. 3, pp. 498–505, 2024, doi: 10.56338/mppki.v7i3.4533.

- [11] Windi Noveria Saragih and Abdul Hairuddin Angkat, "The Effect of Nutrition Counseling with Animation Media about Obesity on Knowledge and Habits of Fast Food Consumption in Class VIII Obese Adolescents at SMP Negeri 1 Lubuk Pakam," *Indones. J. Interdiscip. Res. Sci. Technol.*, vol. 1, no. 9, pp. 791–804, 2023, doi: 10.55927/marcopolo.v1i9.6577.
- [12] N. W. W. Asthiningsih and E. Lestari, "Hubungan Pola Makan dengan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) pada Siswa-Siswi Kelas XI di SMA Negeri Samarinda," *Borneo Student Res.*, vol. 1, no. 3, pp. 1766–1771, 2020, [Online]. Available: <https://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/download/961/539>.
- [13] A. Sudrajat, C. Retno Lestari, P. Studi Gizi, F. Kesehatan, and U. Iveta, "Hubungan Intensitas Paparan Media Sosial Dengan Pola Konsumsi Junk Food Pada Ibu Rumah Tangga," *Indones. J. Nutr. Sci. Food*, vol. 3, no. 1, pp. 16–22, 2024, [Online]. Available: <http://e-journal.ivet.ac.id/index.php/IJNuFo/about>.
- [14] D. Marianingrum, "Hubungan Konsumsi Fast Food Dengan Statu Gizi Pada Siswa Smp Kartini Ii Batam Tahun 2019," *Zo. Kedokt. Progr. Stud. Pendidik. Dr. Univ. Batam*, vol. 10, no. 1, pp. 35–43, 2021, doi: 10.37776/zked.v10i1.435.
- [15] B. Rahma, "Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food Dan Stres Terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri SMAN 12 Kota Bekasi," *J. Heal. Sains*, vol. 2, no. 4, pp. 432–443, 2021.
- [16] A. M. Hanum, "Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Obesitas Pada Remaja," *Heal. Tadulako J. (Jurnal Kesehat. Tadulako)*, vol. 9, no. 2, pp. 137–147, 2023, doi: 10.22487/htj.v9i2.539.
- [17] S. S. K. Wardani, "Hubungan Obesitas Dengan Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Remaja," *J. Anestesi J. Ilmu Kesehat. dan Kedokt.*, vol. 1, no. 4, pp. 293–304, 2023, [Online]. Available: <https://doi.org/10.59680/anestesi.v1i4.531>.
- [18] Z. Pratama, A. F. Arifin, R. P. L. Basri, M Hamsah, and Nesyana Nurmadillah M, "Pengaruh Overweight dan Obesitas Terhadap Siklus Menstruasi," *Fakumi Med. J. J. Mhs. Kedokt.*, vol. 2, no. 5, pp. 306–311, 2022, doi: 10.33096/fmj.v2i5.3.
- [19] W. Desta Marsahusna, E. Ulfiana, and Suparmi, "Hubungan Antara Status Gizi, Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Stres dengan Gangguan Siklus Menstruasi The Relationship between Nutritional Value, Diet, Physical Activities, and Stress with Menstrual Cycle Disorders," *Indones. J. Midwifery*, vol. 5, no. September, pp. 90–101, 2022, [Online]. Available: <http://jurnal.unw.ac.id/index.php/ijm>.
- [20] P. N. M. Talita, T. Agustina, B. Hernawan, and E. D. Risanti, "Hubungan tingkat stres dan indeks massa tubuh terhadap keteraturan siklus menstruasi pada tenaga kesehatan di RS Qolbu Insan Mulia Batang," *Proceeding 13th Univ. Res. Colloq.*, pp. 256–261, 2021, [Online]. Available: <http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/1360>.
- [21] L. Y. Armayanti, P. A. R. Damayanti, and P. A. R. Damayanti, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 2 Singaraja," *J. Media Kesehat.*, vol. 14, no. 1, pp. 75–87, 2021, doi: 10.33088/jmk.v14i1.630.
- [22] C. N. Fadila, U. N. Surabaya, N. A. Kumaat, and U. N. Surabaya, "Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dan Stres Terhadap Siklus Menstruasi Pada Atlet Karate Putri Di Universitas Negeri Surabaya Citra Najwa Fadila Universitas Negeri Surabaya Noortje Anita Kumaat Universitas Negeri Surabaya merupakan perguruan tinggi di Indo," *J. Ilm. Mhs.*, no. 5, 2024.
- [23] A. F. Yuniyanti, R. Masrikhiyah, and D. Ratnasari, "Hubungan Tingkat Kecukupan Energi, Status Gizi, Aktifitas Fisik terhadap Siklus Menstruasi pada Mahasiswi di Universitas Muhadi Setiabudi," *J. Ilm. Gizi Kesehat.*, vol. 3, no. 02, pp. 76–81, 2022, [Online]. Available: <http://jurnal.umus.ac.id/index.php/JIGK/article/view/646>.
- [24] L. Husni, A. Rufaridah, S. Narti, and A. Dahlan, "HUBUNGAN KONSUMSI FAST FOOD DAN FAST DRINK TERHADAP GANGGUAN MENTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI

KELURAHAN KUBU DALAM PARAK KARAKAH KECAMATAN PADANG TIMUR KOTA PADANG TAHUN 2022,” *J. Citra Ranah Med.*, vol. 2, no. 1, 2022.

- [25] A. N. Fadillah and D. I. Puspitasari, “Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food dan Tingkat Stress dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta,” *J. Diskurs. Ilm. Kesehat.*, vol. 1, no. 1, pp. 25–34, 2023, doi: 10.56303/jdik.v1i1.104.