HUBUNGAN KONSUMSI *FAST FOOD* DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI

Anggit Eka Ratnawati
Politeknik Kesehatan Ummi Khasanah Yogyakarta
Corresponding Email: anggiteka253@yahoo.com

ABSTRAK

Menstruasi pada remaja putri merupakan tanda pubertas (menarche). Nutrisi adalah salah satu faktor yang mempengaruhi masa menstruasi. Saat ini, fast food sudah menjadi populer di kalangan anak muda. Asam lemak yang terdapat pada fast food berdampak pada metabolism progesteron selama fase luteal yang mengganggu siklus menstruasi. Untuk mengetahui hubungan konsumsi *fast food* dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Sewon Bantul Yogyakarta. Jenis penelitian kuantitatif koresional dan pendekatan *cross sectional.* Populasi sebanyak 111 orang dengan jumlah sample 49 siswi. Teknik sampling menggunakan *purposive sampling.* Kriteria inklusi nya usia 14-18 tahun, tidak memiliki riwayat penyakit obstetri, sudah menstruasi dan kriteria eksklusinya yaitu siswi yang sakit. Instrumen yang digunakan kuesioner. Analisis data menggunakan *chi square.* Sebagian besar remaja putri di SMAN 1 Sewon, Bantul jarang mengkonsumsi *Fast Food* yaitu sebanyak 28 siswi (57,1%), sebagian besar memiliki siklus mensruasi tidak teratur sebanyak 34 responden (69,4 %). Ada Hubungan Konsumsi *Fast Food* dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri dengan signifikansi 0,021 (α < 0,05). Diharapkan para wanita muda akan lebih memperhatikan nilai gizi makanan tersebutd dan selalu menjaga pola makan yang sehat serta memlihara kesehatan reproduksi sehingga siklus menstruasi menjadi teratur.

Kata Kunci : *Fast Food*, Siklus Mesnstruasi, Remaja Putri

ABSTRAK

Menstruation in adolescent girls is a sign of puberty (menarche). Nutrition is one of the things that influences the menstrual period. These days, eating fast food has become popular among youngsters. Fatty acids found in fast food have an impact on progesterone metabolism during the luteal phase, which disrupts the menstrual cycle. To determine the relationship between fast food consumption and the menstrual cycle in young women at SMA Negeri 1 Sewon Bantul Yogyakarta. This type of quantitative correlation research and cross sectional approach. The population is 111 people with a sample of 49 female students. The sampling technique uses purposive sampling. The inclusion criteria were 14-18 years old, had no history of obstetric diseases, had menstruated and the exclusion criteria were sick female students. The instrument used was a questionnaire. Data analysis using chi square. The result of the study showed that the majority of female adolescents at SMA Negeri 1 Sewon, Bantul rarely consumed fast food, namely 28 respondent (57,1%). The majority had irregular menstrual cycles, namely 34 respondent (69,4%). There is a relationship between consumption of fast food and the menstrual cycle in adolescence girls with a significant of 0.021 (α < 0,05). It is hoped that young women will pay more attention to the nutritional value of these foods and always maintain a healthy diet and maintain reproductive health so that the menstrual cycle becomes regular.

Keywords: Fast Food, Menstrual Cycle, adolescents girls

PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa peralihan dengan batasan usia 10 hingga usia 19 tahun. Jumlah remaja di Indonesia tahun 2021 sebanyak 46 juta jiwa (17%). Dari jumlah tersebut remaja putri sebanyak 48%. Profil remaja saat ini menampilkan tren penyakit tidak menular (PTM) (UNICEF, 2021).

Masa antara usia anak-anak dan usia dewasa yang dikenal dengan masa remaja ditandai dengan perubahan fisik dan psikis. Menstruasi merupakan salah satu tanda perubahan fisik yang dialami remaja putri. Menstruasi yang terjadi secara alami pada wanita setiap bulan sebagai indikasi bahwa organ reproduksi bekerja secara matang

(Setiyaningrum, 2015). Sekitar 14 hari setelah ovulasi, menstruasi dimulai. Menarche adalah periode awal menstruasi. Siklus menstruasi yang normal adalah 28 hari (Lowdermilk dkk., 2013).

Menurut *World Health Organization (WHO)*, masalah menstruasi dialami oleh 75% remaja. Remaja sering mengalami periode menstruasi yang ireguler, terutama terjadi di tahun pertama setelah menarche. 80% remaja putri merasakan keterlambatan menstruasi satu hingga dua minggu, sedangkan 7% nya mengalami menstruasi lebih dini karena belum terjadi ovulasi (Novita, 2019).

Kemenkes RI melaporkan, usia terjadinya menstruasi pertama kali mengalami penurunan. Terdapat 70% hingga 90% remaja putri di Indonesia mempunyai siklus menstruasi yang tidak teratur (Sahmin, 2017). Menurut Azis dkk (2018), Gangguan siklus menstruasi merupakan gangguan yang sering menyerang wanita usia subur. Setiap negara di dunia memiliki prevalensi yang berbeda, di Indonesia sekitar 59%. Sebanyak 11,7% remaja putri di Indonesia, mengalami menstruasi tidak teratur sedangkan prevalensi di DIY mencapai 15,8% (Riskesdas, 2018).

Berdasarkan penelitian Hardiknas dkk (2021), bahwa kejadian menstruasi yang terganggu pada remaja putri di Kota Yogakarta sebesar 43,29%. Penelitian yang dilakukan di SMK YPKK 1 Sleman menunjukkan prevalensi gangguan siklus menstruasi pada remaja sebesar 44,3% (Sahmin, 2017). Serta data penelitian lain tentang kejadian siklus menstruasi yang tidak teratur pada remaja putri di SMAN 1 Imogiri Bantul sebesar 60% (Kristianti, 2014). Siklus menstruasi dapat berfluktuasi setiap bulan dan terkadang naik turun, yang dapat menyebabkan masalah penyakit menstruasi. *Sindrom pramenstruasi, dismenore, amenore, hipermenore*, dan gangguan lainnya dapat terjadi sebelum, selama, atau setelah menstruasi (Shai shita, purnawati 2016). Adanya gangguan menstruasi merupakan suatu hal yang dapat membahayakan bagi wanita. Tidak adanya ovulasi *(anoluvatoir)* pada siklus menstruasi bisa ditandai dengan menstruasi yang tidak teratur (Novita, 2019). *ovulasi* yang tidak terjadi pada siklus menstruasi menandakan wanita tersebut mandul (cenderung sulit punya anak) (Suparji, 2018).

Berbagai faktor, termasuk stres, gaya hidup seseorang, tingkat aktivitas fisik, penyakit medis yang ada, ketidakseimbangan hormon, dan status gizi, berkontribusi terhadap tingginya prevalensi gangguan menstruasi (Adnyani, 2013). Menurut Silva (2018), Hal-hal termasuk kehamilan, masalah koagulasi, sindrom ovarium polikistik, masalah tiroid, infeksi, penggunaan alat KB, serta gangguan hipotalamus dapat menyebabkan masalah menstruasi pada remaja (terkait dengan stres, kegiatan fisik, malnutrisi, berat badan yangmenurun, atau obesitas). Kebiasaan makan remaja saat ini menimbulkan keprihatinan serius karena banyak dari mereka yang kekurangan gizi seimbang (Sari dkk, 2016). Banyak remaja sekarang yang gemar konsumsi jenis makanan instan atau fast food. Hal ini telah menjadi mode di kalangan mereka. Kenaikan berat badan yang berlebih akan dialami oleh remaja yang sering mengonsumsi makanan siap saji (Adnyani, 2013).

Remaja lebih memilih makanan *fast food* dibandingkan makanan rumahan. Ini disebabkan karena ketersediaan dan promosi makanan siap saji cenderung mengutamakan rasa daripada nilai gizi. Jika kondisi ini berlangsung lama, kualitas gizi remaja itu sendiri bisa menurun (Miraturofiah, 2020).

Menurut Larasati & Alatas (2016), Jenis pangan siap saji seringkali mempunyai ketidakseimbangan gizi, dengan jumlah kalori, lemak, dan gula yang tinggi serta minim serat. Tingginya asam lemak pada makanan cepat saji mengacaukan metabolism progesteron selama tahap luteal pada siklus menstruasi. Burger, kentang goreng, ayam goreng, dan hamburger adalah contoh makanan cepat saji yang umum. Konsumsi makanan cepat saji telah mendarah daging dalam budaya Indonesia, terutama di kalangan anak muda.

Wanita dengan gizi kurang bahkan gizi lebih dapat mengalami penyusutan fungsi hipotalamus, yang mencegah hipofisis anterior memproduksi *luteinizing hormone* (LH) serta *Follicle Stimulating Hormone* (FSH), yang mendorong pertumbuhan tiga sampai tiga puluh folikel yang tiap-tiap terdapat satu ovum. Namun, folikel lainnya dihancurkan, dan hanya satu yang terus tumbuh. Sementara FSH dan LH yang dihasilkan terganggu, maka siklus menstruasi akan terpengaruh karena LH terlibat dalam pematangan ovum atau ovulasi (tahap sekretori), yang jika tidak ada pembuahan akan mengalami degradasi (Anggarini & cahyaningrum, 2013).

Estrogen adalah salah satu hormon yang mempengaruhi siklus menstruasi.

Ovarium, adrenal, plasenta, testis, jaringan adiposa, serta sistem saraf pusat semuanya menghasilkan estrogen. Penelitian menunjukkan bahwa siklus menstruasi yang panjang disebabkan oleh peningkatan kadar estrogen dalam darah yang disebabkan oleh peningkatan lemak tubuh yang berdamak pada sekresi GnRh yang rendah (Adnyani, 2013).

Pemerintah telah mendirikan Pusat Informasi Penyuluhan Remaja (PIK/R) di SMP dan SMA sebagai bagian dari kerjasama dengan BKKBN di bidang kesehatan reproduksi. Tenaga kesehatan, khususnya bidan, juga berkontribusi dalam peningkatan nutrisi dan kesehatan reproduksi dengan mengajarkan pola makan sehat serta pola menstruasi yang normal (Rizkiah,2015).

Uraian tersebut menjadi dasar tujuan penelitian yaitu mengetahui hubungan konsumsi fast food dengan siklus menstruasi remaja putri di SMAN 1 Sewon, Bantul, DIY.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian y kuantitatif korelasional, dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian dilakukan di SMAN 1 Sewon, Kabupaten Bantul, Yogyakarta.. Populasi penelitian yaitu semua siswi XI IPS SMAN 1 Sewon Bantul sebanyak 111 siswi. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, dengan kriteia inklusi yaitu usia 14-18 tahun, tidak memiliki riwayat penyakit obstetri, sudah menstruasi dan kriteria eksklusinya yaitu siswi yang sakit sehingga didapatkan sampel sebanyak 49 orang. Variabel *indepndent* yaitu konsumsi *fast food* dan variabel *dependent* yaitu siklus menstruasi. Alat pengumpul data menggunakan lembar *kuesioner.* Uji analisis menggunakan teknik statistik *non parametric* dengan uji koefisien korelasi *chi-square.*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Tabel. 1 Distribusi Frekuensi Konsumsi *Fast food* pada Remaja Putri

Konsumsi Fast food	F	%
Sering	16	32,7
Jarang	28	57,1
Tidak Pernah	5	10,2
Total	**49**	**100,0**

Berdasarkan table 1 menunjukan bahwa sebagianbesar responden jarang mengkonsumsi makanan siap saji (*Fast food*) sebanyak 28 siswi (57,1%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Siklus Menstruasi pada Remaja Putri

Siklus Menstruasi	F	%
Teratur	15	30,6
Tidak Teratur	34	69,4
Total	**49**	**100**

Berdasarkan tabel 2 sebagian besar responden memiliki, siklus mentruasi tidak teratur sebanyak 34 siswi (69,4%).

Tabel 3 Hubungan Konsumsi *Fast food* dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri

Konsumsi makanan Siap Saji (Fast food)	Siklus Menstruasi				Total		sign. (2-tailed)
	Teratur		Tidak Teratur				
	f	%	f	%	f	%	
Sering	3	6,1	13	26,5	16	32,7	0,021
Jarang	8	16,3	20	40,8	28	57,1	
Tidak Pernah	4	8,2	1	2,1	5	10,2	
Total	15	30,6	34	69,4	49	100,0	

Berdasarkan Tabel 3, terlihat bahwa nilai *p-value* 0,021 < 0,05), maka Ha diterima yang berarti ada hubungan. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan konsumsi *fast food* dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMAN 1 Sewon, Bantul, Yogyakarta.

Pembahasan

Konsumsi *Fast food* Remaja Putri di SMAN 1 Sewon, Kabupaten Bantul, DIY

Berdasarkan tabel 1 kebiasaan konsumsi *fast food* di SMAN 1 Sewon, Bantul, sebagian besar responden dalam kategori jarang yaitu sebanyak 24 orang (49,0%). Hasil penelitian ini sejalan dengan Aulya dkk (2021), bahwa mayoritas responden jarang mengonsumsi *fast food* sebanak 73,3%. Qoulan dkk (2022), juga menyatakan bahwa mayoritas remaja dalam mengonsumsi *fast food* dalam kategori jarang sebanyak 57,6%.

Fast food adalah makanan yang dapat dikirimkan dalam waktu 5 hingga 10 menit setelah melakukan pemesanan (Tiofani K,

2021). Menurut Nurdiansah (2019) bahwa makanan yang memiliki kemasan menarik, mudah disajikan, dan diproduksi oleh sektor pengolahan pangan dianggap sebagai makanan siap saji. Frekuensi makan makanan siap saji dikategorikan sering jika dikonsumsi ≥3x per minggu dan dikategorikan jarang jika dikonsumsi kurang dari 3x per minggu (Ismalia dkk, 2019).

Pendirian restoran *fast food* berdampak pada tingginya tingkat konsumsi fast food masyarakat, terutama di kalangan anak muda. Perusahaan yang menyajikan gaya makanan cepat saji ini antara lain McD, KFC, richeese, burger, pizza, sushi, dan *softdrink.* Makanan dan minuman tersebut memiliki rasa yang cocok dengan selera remaja, penampilan yang menyenangkan, serta harga yang wajar. Para orang tua yang keduanya bekerja, tidak hanya menjadikan fast food sebagai makanan yang dikonsumsi di restoran, tetapi juga menyajikan di rumah (Rosalyn, 2016). Makanan cepat saji dianggap cukup nyaman dalam hal pengemasan, harganya masuk akal dan murah, dan dianggap lebih hemat biaya untuk siswa sekolah menengah yang senang memakannya karena lebih mudah dibawa kemana-mana (Ufrida & Harianto, 2022). Sesuai dengan penelitian Rahma (2021), remaja menyukai makanan cepat saji karena praktis dan mudah didapat.

Makan makanan cepat saji secara teratur membuat seseorang berisiko kekurangan asupan kalori, makronutrien, dan mikronutrien. Jenis makanan ini mengandung banyak lemak jenuh dan natrium, keduanya bisa berbahaya bagi kesehatan seseorang. (Sachithananthan, 2015). Menurut Kusumawati dan Aniroh (2020), asam lemak trans, salah satu jenis radikal bebas, lebih banyak ditemukan pada makanan cepat saji. Kerusakan membran sel adalah salah satu dampak dari paparan radikal bebas.

Siklus Menstruasi Remaja Putri di SMAN 1 Sewon, Kabupaten Bantul, DIY

Berdasarkan table 3 diketahui dari dari 49 orang siswi sebagian beasar mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur yaitu 34 responden (69,4 %). Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Ilmi dan Selasmi (2019) bahwa mayoritas remaja putri kelas XI memiliki siklus menstruasi tidak teratur sebesar 59,4%.

Siklus menstruasi yang mengikuti pola normal setiap bulan adalah periode waktu antara awal menstruasi sebelumnya dan awal menstruasi berikutnya. Siklus menstruasi berlangsung selama 21 hingga 35 hari, dan dianggap tidak teratur apabila kurang dari 21 atau lebih dari 35 hari (Felicia dkk, 2015). Menurut Lestari dan Amal (2019), siklus menstruasi yang tidak teratur, dapat terjadi karena adanya gangguan jumlah hormon di tubuh yang bisa disebabkan oleh pola kebiasan makan remaja. Estrogen dan progesteron adalah hormon yang mempengaruhi periode menstruasi. Durasi siklus menstruasi wanita mungkin bervariasi karena produksi hormon estrogen, progesteron, LH, dan FSH mengalami gangguan dapat diakibatkan oleh stress, penyakit diderita, atau gizi kurang (Devirahma, 2012). Kedua hormon ini berperan dalam mengontrol perkembangan selaput lendir rahim yang luruh setiap kali seorang wanita mengalami menstruasi (Puspita, 2017). Hal ini sejalan dengan Pebrina (2015), bahwa penyebab haid tidak teratur antara lain kondisi nutrisi yang tidak tepat, mengikuti program diet, olahraga berat (seperti pelari , atlet balet), serta memiliki gangguan penyakit endokrin seperti diabetes melitus, hipotiroidisme, atau hipertiroidisme.

Hubungan Konsumsi *Fast Food* Dengan Siklus Menstruasi Remaja Putri Di SMAN 1 Sewon, Kabupaten Bantul, DIY

Uji statistik *chi-square* menunjukkan bahwa nilai Sig(2 – tailed) $p = 0.021 < \alpha$ (0,05). Hal ini disimpulkan terdapat hubungan konsumsi *fast food* dengan siklus menstruasi remaja putri di SMAN 1 Sewon, Kabupaten Bantul. Sesuai dengan penelitian Rahma (2021), bahwa terdapat korelasi kebiasaan konsumsi *fast food* dengan siklus menstruasi siswi SMA 12 Kota Bekasi (*p value* 0,003). Di mana responden yang sering mengonsumsi fast food mengalami siklus menstruasi tidak teratur sebesar 71,4% dan responden yang jarang menkonsumsi fast food mengalami siklus menstruasi tidak teratur sebesar 33,3%.

Ketidakteraturan siklus menstruasi disebabkan karena kebiasaan jajan atau makan diluar rumah. Mengkonsumsi jajanan seperti *fast food* yang terlalu sering berdampak negatif pada tubuh remaja putri 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 (Lestari dan Amal, 2019). Sejalan dengan Riadi (2021), *Fast food* mengandung tinggi kalori, lemak, garam serta

gula, akan tetapi makan serat, vitamin, asam askorbat, asam folat dan kalsium. Konsumsi makanan yang tidak seimbang dengan kebutuhan gizi yang seharusnya mengakibatkan gizi kurang atau gizi lebih.(Yudesti & Prayinto, 2013). Konsumsi *fast food* yang berlebihan berdampak buruk bagi kesehatan remaja putri. Jika terjadi penumpukan lemak, salah satu kondisi yang mungkin ditimbulkannya adalah obesitas (Lubis, 2018).

Penumpukan lemak dalam tubuh menyebabkan sistem pengaturan produksi hormon estrogen menjadi terganggu sehingga jumlahnya menjadi tidak normal (Mita, 2019). Sesuai dengan penelitan Sitoayu,dkk (2017), bahwa remaja putri yang cukup mengonsumsi lemak jahat, maka berisiko mengalami kelainan siklus menstruasi 4,88 kali lebih tinggi dibandingkan jika mengonsumsi cukup lemak baik. Fungsi hipotalamus wanita akan menurun akibat diet yang tidak memadai atau berlebihan, dan ini akan menghambat hipofisis anterior untuk menghasilkan hormon luteinizing (LH) dan FSH, yang akan mengganggu siklus menstruasi (Felicia dkk, 2015). Menurut Nikmawati (2009) dalam Sitoayu dkk (2017) bahwa Remaja dengan status gizi kurang akan berpengaruh negatif pada siklus menstruasi dengan menurunnya hormon gonadotropin untuk mensekresi LH dan FSH yang mengakibatkan estrogen menurun. Durasi fase luteal dipersingkat akibat gangguan sekresi LH.

KESIMPULAN

1. Sebagian besar remaja putri jarang mengkonsumsi fast food
2. Sebagian besar remaja putri memiliki siklus menstruasi tidak teratur
3. Ada hubungan signifikan konsumsi fast food dengan siklus menstruasi pada remaja putri

SARAN

Petugas kesehatan khususnya bidan didorong untuk secara aktif membantu mendidik para remaja tentang gizi dan menstruasi melalui sesi konseling, penyuluhan atau seminar yang dapat diselenggarakan di komunitas atau di sekolah.

Remaja putri diharapkan selalu menjaga pola makan yang sehat dan memlihara kesehatan reproduksi supaya siklus menstruasi menjadi normal

Penelitian ini diharapkan dapat diperluas untuk penelitian selanjutnya Untuk lebih memahami unsur-unsur lainnya yang berpengaruh terhadap siklus menstruasi

DAFTAR PUSTAKA

Adnyani, N.W.K. (2013). Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas X Di SMA PGRI 4 Denpasar. (http://ojs.unud.ac.id/index.php/copiing/article/download/6126/4617. Diakses tanggal 5 September 2022. Pukul 15.15 WIB.

Anggarini T, & Cahyaningrum F. (2013). Hubungan Kadar Hemoglobin dan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Akhir Akademi Kebidanan Kota Semarang. Jurnal Dinamika Kebidanan. Volume 2 Nomor 1.

Aulya, Kundaryanti & Apriani. (2021). Hubungan Usia Menarche dan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Kejadian Dismenore Primer pada Siswi Di Jakarta," J. Menara Med., vol. 4 (1), 10–21.

Azis, A.A., Kurnia, N., Hartati, Purnamasari, A.B., (2018). Menstrual Cycle Length in Women Ages 20-30 years in Makassar. Journal of Physics: Conf. Series 1028 012019 doi :10.1088/1742-6596/1028/1/012019

Devirahma. (2012). Hubungan Status Gizi Dengan Tingkat Perubahan Siklus Menstruasi Di SMK YPKK 2 Sleman. https://www.scribd.com/doc/89515301/BAB-I-Revisi-1. Diakses tanggal 18 Desember 2022, pukul 10.00 WIB.

Felicia, Hutagaol,E., Kundre, R. (2015). Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di PSIK FK Unsrat Manado. Jurnal Keperawatan. Vol 3 (1).

Hardiknas, Saneba. (2021). Hubungan antara Stres dan Pola Menstruasi pada Remaja Perempuan Sekolah Menengah Atas Negeri di Kota Yogyakarta. Jurnal Kesehatan Reproduksi. Vol 8(2).

Ilmi,F.A & Selasmi, W.,E. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas XI

di SMA Negeri 6 Tangerang Selatan. Jurnal Edu Masda, Vol 3 (2)

Kristianti,S, Agung TW, Winarsih. (2014). Hubungan Anemia dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di SMAN I Imogiri Bantul. Jurnal Studi Pemuda. Vol 3 (1).

Kusumawati,I dan Aniroh, U. (2020). Konsumsi Makanan Siap Saji Sebagai Faktor Dominan Terjadinya Dismenore Pada Remaja. Journal of Holistics and Health Sciences Vol. 2 (2).

Larasati, T. A., & Alatas, F. (2016). Dismenore Primer Dan Faktor Risiko Dismenore Primer Pada Remaja. Jurnal Majority, 5(3), 79–84.

Lestari, M., & Amal, F. (2019). Faktor-faktor yang berhubungan dengan Siklus Haid Tidak Teratur Pada Mahasiswi Kebidanan Poltekkes Kemenkes JayaPura. Jurnal Sehat Mandiri. Vol14 (2).

Lowdermilk, P. C. (2013). Keperawatan Maternitas. Singapore: Elsevier.

Lubis & Rahmadani,L. (2019). Hubungan Konsumsi Makanan Siap Saji (Fast Food) Dengan Siklus Menstruasi Siswi Kelas Ix Di Smp Yayasan Perguruan Panca Budi Medan. Undergraduate Thesis, Institut Kesehatan Helvetia.

Miraturofiah. 2020. Kejadian Gangguan Menstruasi Berdasarkan Status Gizi Pada Remaja. Jurnal Asuhan Ibu & Anak (JAIA). Vol 5 (2). 31-42.

Novita, (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi remaja putri di SMA N 6 Depok. Jurnal Ilmu kesehatan. Akbid Keris husada

Nurdiansyah, Rachmat. (2019). Budaya Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji dalam Kehidupan Remaja Jakarta (Studi Kasus : Franchise KFC). 27– 30.

N. Ismalia, T. A. Larasati, & E. Warganegara. (2019). Hubungan Gaya Hidup dengan Dismenore Primer pada Wanita Dewasa Muda," J Agromedicine, vol. 6 (1). 99–104.

Pebrina, M. (2016). Hubungan Status Gizi dengan Keteraturan Siklus Menstruasi pada Siswi Remaja di SMAN 12 Padang. Jurnal Medika Saintika. Vol 7 (2).

Puspita, D.P & Tingubun, S. (2017). Hubungan anatara Status Gizi dan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri. Jurnal Ilmu kebidanan. Vol 3 (2).

Qoulan, A.S, Nur, E.W, Intan & Firmansyah. (2022). Hubungan Frekuensi Konsumsi Fast Food dengan Kejadian Dismenore Primer pada Siswi SMA di Kecamatan Sale Kabupaten Rembang..Prosiding 16th Urecol: Seri MIPA dan Kesehatan 13

Rahma,B. (2021). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food dan Stress Terhadap Siklus Menstruasi pada Remaja Putri SMAN 12 Kota Bekasi. Jurnal Health Sains. Vol 2 (4).

Riadi, M. (2021). Makanan Cepat Saji (Fast Food). kajianpustaka.com. https://www.kajianpustaka.com/2021/09/makanan-cepat-saji-fast-food.html. Diakses tanggal 18 September 2022. Pukul 14.20 WIB.

Riskesdas, 2018, Laporan Nasional RIskesdas 2018, 53(9), pp. 181– 222. Available at: http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK No.57 Tahun 2013 tentang PTRM.pdf

Rizkiah, Taesiratur.(2015). Hubungan status gizi dengan keteraturan menstruasi pada siswi kelas xi jurusan akuntansi smk negeri 1 bantul. Yogyakarta :Stikes Aisyiyah. http://repository.ac.id/. Diakses pada tanggal 10 September 2022.

Rosalyn, C.A. (2016). Gaya Hidup Dan Promosi Makanan Siap Saji. Jurnal etnografi indonesia. Vol.1. (2).

Sachithananthan, V. (2015). Effect of fast food consumption on the body Mass Index status of Adolescent Girls - A Review. International Journal of Advanced Research in Biological Sciences, Vol 2 (3), 20–24

Sahmin, 2017. Prevalensi Gangguan Menstruasi pada Remaja Putri di SMK YPKK 1 Sleman, Yogyakarta : Stikes Jendral Achmad Yani. Diakses pada tanggal 20 Agustus 2022 dari http://repository.stikesayaniyk.ac.id

Sai Shita N.S, & Purnawati S. (2016).Prevalensi Gangguan Menstruasi dan Faktor-faktor yang Mempengaruhi pada Siswi Peserta Ujian Nasional di SMA NEGERI 1 Melaya Kabupaten Jembrana. E-Jurnal Med Udayana.

Sari, A. F. I., Briawan, D., & Dwiriani, C. M. (2016). Kebiasaan Dan Kualitas Sarapan Pada Siswi Remaja Di Kabupaten Bogor. Jurnal Gizi Dan Pangan. Vol 7(2).

Setyaningrum, E. (2015). Pelayanan Keluarga & Kesehatan Reproduksi. Jakarta: CV.Trans Info Media

Silva, N.K., (2018). Abnormal uterine bleeding in adolescents: Evaluation and approach to diagnosis https://www.uptodate.com/contents/abnormal- uterine-bleeding-in-adolescents-evaluation-and- approach-to-diagnosis.

Sitoayu,L., Pertiwi, A.D., & Yudya,E. (2017). Kecukupan Zat Gizi Makro, Status Gizi, Stres dan Siklus Menstruasi pada Remaja. Jurnal Klinik Indonesia. Vol 13 (3).121

Suparji. (2018). Dampak Faktor Stress Dan Gangguan Waktu Menstruasi Pada Mahasiswa. Jurnal Kesehatan Poltekkes Ternate. 10, 40–44

Tiofani,K. (2021). Apa itu Makanan Cepat Saji hidangan praktis yang digoreng? www. Kompas.com.https://www.kompas.com/food/read/2021/10/20/150619475/apa-itu-makanan-cepat-saji-hidangan-praktis-yang-digoreng?page=all. Diakses 20 Desember 2022.

Ufrida, K & Harianto, S. (2022) Konsumerisme Makanan Siap Saji Sebagai Gaya Hidup Remaja Di Kota Surabaya: Studi Kasus Siswi Sma Muhammadiyah 4 Kota Surabaya. Jurnal Analisa Sosiologi. Vol 11 (1): 137 -156.

UNICEF. (2021). Profil Remaja. https://www.unicef.org/indonesia/id/laporan/profil-remaja. Diakses tanggal 5 September 2022. Pukul 11.10 WIB.

Yudesti,I., & Prayinto,N. (2013). Perbedaan Status Gizi Anak SD Kelas IV dan V di SD Unggulan (06 Pagi Makassar) dan SD Non Unggulan (09 Pagi Pasar Pinang Ranti) Kecamatan Makassar. Jurnal Ilmiah Kesehatan Vol.5 (1).