



HEALTH EDUCATION ON THE IMPACT OF JUNK FOOD CONSUMPTION ON THE MENSTRUAL CYCLE OF ADOLESCENT GIRLS

Nurul Agustin¹, Aprilya Tunggo Dewi², Ety Diana Sulistyawati³, Dukha Al Khoiriyah⁴

¹Akademik Keperawatan Kosgoro

^{2,3,4}Akademi Kebidanan Ar Rahma

Email: nurulagustinagustus@gmail.com

ABSTRAK

Menstruasi adalah keluarnya darah dan mukosa jaringan dari lapisan dalam rahim secara berkala melalui vagina. Gangguan menstruasi di Indonesia mencapai 15,25% pada remaja putri usia 10-19 tahun, sedangkan di Jawa Timur mencapai 13,3%. Salah satu penyebab gangguan siklus menstruasi adalah pola makan yang tidak sehat. Sering mengonsumsi junk food merupakan kebiasaan yang tidak sehat. Data WHO tahun 2020 menunjukkan bahwa 80% remaja sering makan *junk food*. Di SMK Ar-Rahma Gempol Pasuruan, 51 (86,4%) siswi mengaku mengalami gangguan siklus menstruasi, dan 8 (13,6%) siswi yang lain mengaku tidak pernah mengalaminya. Selain itu, 42 (71,2%) siswi mengaku mengonsumsi *junk food* lebih dari 3 kali seminggu, dan 17 (28,8%) siswi yang lain mengaku jarang mengonsumsi *junk food*. Dalam kegiatan ini dilakukan edukasi kesehatan pada siswi SMK Ar-Rahma Gempol tentang dampak *junk food* terhadap siklus menstruasi.

Kata kunci: *Junk food*, Siklus Menstruasi, Pendidikan Kesehatan

ABSTRACT

Menstruation is the periodic discharge of blood and mucous membranes from the lining of the uterus through the vagina. Menstrual disorders in Indonesia reach 15.25% of adolescent girls aged 10-19 years, while in East Java it reaches 13.3%. One cause of menstrual cycle disorders is an unhealthy diet. Frequently consuming junk food is an unhealthy habit. WHO data from 2020 shows that 80% of adolescents frequently eat junk food. At SMK Ar-Rahma Gempol Pasuruan, 51 (86.4%) female students admitted to experiencing menstrual cycle disorders, and 8 (13.6%) other students admitted to never experiencing them. In addition, 42 (71.2%) female students admitted to consuming junk food more than 3 times a week, and 17 (28.8%) other students admitted to rarely consuming junk food. In this activity, health education was conducted for SMK Ar-Rahma Gempol female students about the impact of junk food on the menstrual cycle.

Keywords: *Junk food*, Menstrual Cycle, Health Education

PENDAHULUAN

Salah satu aspek penting dalam kesehatan remaja adalah kesehatan reproduksi. Remaja sering mengalami masalah kesehatan reproduksi. Sindrom pramenstruasi (PMS), kram menstruasi (dismenore), dan gangguan menstruasi. Menstruasi adalah salah satu masalah kesehatan reproduksi yang sering terjadi

setiap bulan. Masalah kesehatan seksual dan reproduksi dapat muncul sebagai akibat dari siklus menstruasi yang tidak teratur. (Amalia, Budhiana, and Sanjaya 2023). Menstruasi adalah keluarnya darah dan mukosa jaringan dari lapisan dalam rahim secara berkala melalui vagina (Suryatno et al. 2023). Darah dan selaput lendir ini keluar dari rahim melalui vagina, selaput lendir yang terlepas berubah menjadi lendir. Selain itu, pembuluh darah di dasar rahim akan luruh dan terjadi pengeluaran darah. Siklus menstruasi terjadi selama periode tertentu (Amalia et al. 2023).

Gangguan siklus menstruasi dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah konsumsi *junk food*. Kandungan asam lemak yang tinggi *dalam junk food* dapat mengganggu metabolisme progesteron pada siklus menstruasi. Selain itu, rendahnya kandungan mikronutrien pada *junk food* berpotensi memicu dismenorea, gejala pramenstruasi, serta ketidakteraturan siklus haid. *Junk food* sendiri merujuk pada makanan cepat saji (*fast food*) yang praktis dibuat dan dikonsumsi, namun memiliki nilai gizi rendah serta kadar lemak tinggi yang dapat menimbulkan dampak buruk bagi kesehatan. Jenis *junk food* yang umum dijumpai di pasaran antara lain minuman bersoda, pizza, hamburger, keripik kentang, es krim, hot dog, kentang goreng, dan sejenisnya (Manurung, Iskandar, and Rachmiputri 2021).

Kebiasaan mengonsumsi *junk food* telah menjadi salah satu tren gaya hidup yang berkembang pesat di kalangan remaja. Hal ini disukai karena *junk food* memiliki cita rasa yang lezat, praktis disajikan, dianggap modern, serta mudah dijangkau berkat lokasi penjualannya yang strategis, sehingga dapat dinikmati oleh berbagai kalangan. Selain itu, promosi *junk food* yang gencar melalui media cetak maupun elektronik dengan tampilan iklan yang menarik turut mendorong minat masyarakat untuk membelinya (Maryani, Saleha, and Nengsi 2025). Penelitian yang dilakukan oleh Lubis (2019) menunjukkan adanya hubungan antara konsumsi *junk food* dengan keteraturan siklus menstruasi. Dari total 64 responden, sebanyak 61 orang (95,5%) tergolong sering mengonsumsi *junk food*. Di antara mereka, 17 responden (25,4%) memiliki siklus menstruasi teratur, sedangkan 47 responden (70,1%) mengalami siklus yang tidak teratur. Sementara itu, hanya 3 responden

(4,5%) yang jarang mengonsumsi *junk food* dan semuanya memiliki siklus menstruasi teratur (Maryani et al. 2025).

Pola konsumsi makanan sehat memiliki peran yang signifikan dalam menjaga keteraturan siklus menstruasi (Artami and Dkk 2025). Asupan makanan bergizi seimbang sangat dibutuhkan untuk mendukung proses ovulasi yang normal. Ketidakseimbangan status gizi, baik kekurangan maupun kelebihan, dapat mengakibatkan hipotalamus tidak mampu merangsang kelenjar hipofisis anterior dalam memproduksi hormon reproduksi FSH dan LH (Suryaalamasah, Permatasari, and Sugiati 2023). Siklus menstruasi sangat dipengaruhi oleh hormon FSH dan LH. Gangguan pada produksi kedua hormon tersebut secara langsung berkontribusi terhadap terjadinya ketidakteraturan siklus haid, karena FSH berperan dalam merangsang perkembangan folikel di ovarium, sedangkan LH berfungsi membantu pematangan sel telur. Ketidakseimbangan siklus menstruasi akibat gangguan hormonal ini juga dikaitkan dengan meningkatnya risiko infertilitas, kanker rahim, serta berbagai penyakit lain pada sistem reproduksi (Artami and Dkk 2025).

Di Indonesia, sebanyak 15,25% remaja putri berusia 10–19 tahun mengalami gangguan menstruasi, sementara di Provinsi Jawa Timur prevalensinya tercatat sebesar 13,3% (Collins et al. 2021). Data WHO tahun 2020 menunjukkan bahwa sebanyak 80% remaja memiliki kebiasaan mengonsumsi *junk food* (Mutiarah Sholikhah et al. 2025). Berdasarkan data yang diperoleh di SMK Ar-Rahma Gempol Pasuruan, tercatat bahwa sebanyak 42 siswi (71,2%) mengonsumsi *junk food* ≥ 3 kali per minggu, sedangkan 17 siswi lainnya (28,8%) jarang mengonsumsinya. Dari total 59 siswi, sebanyak 51 responden (86,4%) dilaporkan mengalami gangguan siklus menstruasi, sementara 8 siswi (13,6%) tidak mengalami gangguan tersebut.

METODE

Metode pelaksanaan PKM dilaksanakan melalui beberapa tahap, yaitu:

1. Identifikasi Lokasi dan Analisis Kebutuhan: Dilakukan survei lapangan untuk mengetahui jumlah remaja putri berusia 16–18 tahun di SMK Ar Rahma, dengan total sebanyak 143 siswi.
2. Perencanaan Program: Menyusun rencana kegiatan penyuluhan.

3. Pelaksanaan Penyuluhan: Memberikan edukasi kepada remaja putri di SMK Ar Rahma mengenai dampak konsumsi junk food terhadap siklus menstruasi.
4. Monitoring: Melakukan evaluasi terhadap tingkat pemahaman remaja putri terkait dampak konsumsi junk food pada siklus menstruasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat

Pengabdian kepada masyarakat dengan tema Pendidikan Kesehatan tentang Dampak Konsumsi Junk Food terhadap Siklus Menstruasi Remaja Putri yang dilaksanakan di SMK Ar Rahma Gempol berjalan dengan baik. Proses kegiatan mencakup beberapa tahapan sebagai berikut:

Koordinasi Pelaksanaan Kegiatan

Tahap koordinasi dilakukan oleh ketua beserta anggota tim untuk mempersiapkan seluruh aspek pelaksanaan, mulai dari penentuan tempat, waktu, peserta kegiatan, hingga perlengkapan yang diperlukan. Pada tahap ini tidak ditemui kendala berarti karena koordinasi berjalan lancar.

Pelaksanaan Pendidikan Kesehatan

Sebelum penyuluhan dilakukan, terlebih dahulu diadakan survei mengenai konsumsi junk food dan gangguan siklus menstruasi pada siswi. Hasil survei menunjukkan bahwa 42 siswi (71,2%) mengonsumsi junk food ≥ 3 kali per minggu, sedangkan 17 siswi (28,8%) jarang mengonsumsinya. Dari 59 siswi yang mengalami gangguan siklus menstruasi, sebanyak 51 orang (86,4%) mengaku mengalami ketidakteraturan, sementara 8 orang (13,6%) tidak mengalaminya. Berdasarkan data tersebut, dilakukan penyuluhan mengenai dampak konsumsi junk food terhadap siklus menstruasi. Melalui kegiatan ini, diharapkan siswi memperoleh pengetahuan mengenai risiko yang ditimbulkan dan termotivasi untuk mengurangi konsumsi junk food serta beralih ke pola makan yang lebih sehat.

Kegiatan pengabdian ini memberikan manfaat tidak hanya pada aspek fisiologis, tetapi juga sosial dan kesehatan. Pengetahuan siswi meningkat mengenai konsumsi junk food terhadap gangguan siklus menstruasi, serta tercermin partisipasi aktif mereka dalam menyukseskan kegiatan penyuluhan



Gambar 1. Survey Konsumsi *Junk Food* dan Siklus Menstruasi



Gambar 2. Penyuluhan dampak *Junk Food* terhadap Siklus Menstruasi

SIMPULAN DAN SARAN

Kebiasaan mengonsumsi junk food telah menjadi tren gaya hidup yang semakin populer di kalangan remaja. Makanan ini digemari karena rasanya yang enak, penyajiannya cepat, dianggap modern, serta mudah dijangkau karena lokasi

penjualannya strategis. Namun, junk food mengandung asam lemak tinggi yang dapat memengaruhi metabolisme progesteron dalam siklus menstruasi. Selain itu, rendahnya kandungan mikronutrien di dalamnya berpotensi memicu dismenorea, gejala pramenstruasi, serta gangguan siklus haid. Kondisi ini juga ditemukan pada siswi SMK Ar Rahma yang sebagian besar mengonsumsi junk food dan mengalami ketidakteraturan menstruasi.

Sebagai upaya pencegahan, tim melaksanakan pendidikan kesehatan mengenai dampak konsumsi junk food terhadap siklus menstruasi. Kegiatan ini mendapat respon positif, terlihat dari antusiasme siswi dalam mengikuti penyuluhan. Melalui kegiatan tersebut, diharapkan para siswi dapat membiasakan diri menerapkan pola hidup sehat dengan memilih makanan bergizi seimbang.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, Ilmy N, Johan B, and Waqid S. (2023). "Hubungan Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri." *Jurnal Wacana Kesehatan* 8(2):75. doi: 10.52822/jwk.v8i2.526.
- Artami et al. (2025). "Hubungan Kebiasaan Mengonsumsi Makanan Siap Saji Dengan Siklus Menstruasi Remaja Putri Di SMA Negeri 1 Gianyar." *Jurnal Penelitian Keperawatan* 11:324–29. doi: 10.2307/3615019.
- Collins, Sean P., Alan S, Dandan L, Cathy A. Jenkins, Karen F. Miller, Christy K and Javed B. (2021). "Pengaruh Yoga Hatha Terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMPN 1 Purwodadi." 7:167–86.
- Manurung, Gresya E, Abdillah I, and Alfiani R. (2021). "Hubungan Frekuensi Konsumsi Dan Jenis Junk Food Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman." *Jurnal Sains Dan Kesehatan* 3(3):392–94. doi: 10.25026/jsk.v3i3.324.
- Maryani, Deni, Nurmukaromatis Saleha, and Sri N. (2025). "Hubungan Tingkat Stress Dan Fast Food Dengan Siklus." d:1–9.
- Mutiara S, Nanda, Diah NA, Sri R.. (2025). "Hubungan Konsumsi Fast Food Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Psikologi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta." 3:22–2025.

Suryaalamsah, Inne I, Tria A, and Sugiatmi. (2023). "Siklus Menstruasi Berdasarkan Kebiasaan Makan Junk Food Dan Status Gizi Mahasiswi Selama Pandemi Covid-19." *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan* 19(2):197. doi: 10.24853/jkk.19.2.197-205.

Suryatno et al. (2023). "Hubungan Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji Dengan Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas XI Di SMAN 7 Mataram." *PRIMA: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan* 9(2):160–74.