

SKRIPSI

**HUBUNGAN KONSUMSI JUNK FOOD DENGAN
GANGGUAN MENSTRUASI PADA REMAJA DI
KLINIK ALTAMIRA KOTA PALEMBANG
TAHUN 2025**



**DINDA BUNGA SOLEKHA
PO.71.24.2.24.293**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG
JURUSAN KEBIDANAN
PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA TERAPAN
TAHUN 2025**

SKRIPSI

**HUBUNGAN KONSUMSI JUNK FOOD DENGAN
GANGGUAN MENSTRUASI PADA REMAJA DI
KLINIK ALTAMIRA KOTA PALEMBANG
TAHUN 2025**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Terapan Kebidanan



DINDA BUNGA SOLEKHA
PO.71.24.2.24.293

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG
JURUSAN KEBIDANAN
PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA TERAPAN
TAHUN 2025**

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan periode transisi penting yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Salah satu perubahan utama pada remaja putri adalah menstruasi, yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk pola makan dan status gizi. Di era modern ini, pola konsumsi makanan remaja telah mengalami pergeseran signifikan, dengan meningkatnya konsumsi makanan cepat saji atau junk food. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan bahwa lebih dari 39% remaja usia 11-17 tahun di dunia memiliki pola makan tidak sehat, termasuk konsumsi makanan tinggi lemak, gula, dan garam. Studi di Amerika Serikat menunjukkan bahwa sekitar 36% asupan kalori harian remaja berasal dari junk food, yang berdampak langsung pada kesehatan mereka, termasuk ketidakseimbangan hormon yang dapat menyebabkan gangguan menstruasi.

Di Indonesia, berdasarkan data Riskesdas 2023, sekitar 57% remaja mengonsumsi makanan cepat saji lebih dari tiga kali seminggu, dengan 40% di antaranya mengalami masalah kesehatan terkait gizi, termasuk gangguan menstruasi. Penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati & Sari (2021) menemukan bahwa 45% remaja yang sering mengonsumsi junk food mengalami siklus menstruasi tidak teratur, dibandingkan dengan 20% pada remaja yang memiliki pola makan sehat. Di Sumatera Selatan, peningkatan

konsumsi junk food pada remaja juga menjadi perhatian. Menurut survei Dinas Kesehatan Sumatera Selatan (2023), 62% remaja di wilayah perkotaan mengonsumsi junk food minimal tiga kali dalam seminggu, dan 35% mengalami gangguan menstruasi seperti dismenorea, siklus haid tidak teratur, serta menoragia.

Sebagai ibu kota provinsi, Kota Palembang mengalami tren konsumsi makanan cepat saji yang meningkat pesat, terutama di kalangan pelajar dan mahasiswa. Studi oleh Fitriana (2022) mencatat bahwa 65% remaja di Palembang mengonsumsi junk food lebih dari tiga kali dalam seminggu, dan dari jumlah tersebut, 40% mengalami gangguan menstruasi. Beberapa faktor utama yang mendorong tingginya konsumsi junk food di Kota Palembang antara lain ketersediaan dan harga yang terjangkau, pengaruh media sosial yang mendorong tren konsumsi makanan viral, serta gaya hidup modern yang mengutamakan kepraktisan dalam memilih makanan.

Klinik Altamira merupakan salah satu fasilitas kesehatan di Kota Palembang yang sering menangani remaja dengan berbagai keluhan kesehatan, termasuk gangguan menstruasi. Berdasarkan laporan Klinik Altamira Januari-Februari 2025, sebanyak 120 remaja putri datang untuk pemeriksaan kesehatan, dan dari jumlah tersebut, 75% mengaku sering mengonsumsi junk food (≥ 4 kali/minggu). Sebanyak 40% mengalami gangguan menstruasi, termasuk dismenorea (nyeri haid parah), oligomenorea (siklus haid lebih dari 35 hari), dan menoragia (perdarahan haid berlebihan).

Selain itu, 20% memiliki tanda-tanda sindrom ovarium polikistik (PCOS), yang sering dikaitkan dengan konsumsi makanan tinggi gula dan lemak trans.

Meskipun banyak penelitian telah mengkaji hubungan konsumsi junk food dengan gangguan menstruasi, hasilnya masih bervariasi. Manurung et al. (2024) menemukan bahwa meskipun sebagian besar remaja yang mengonsumsi junk food mengalami menstruasi teratur, terdapat kelompok yang mengalami gangguan akibat konsumsi makanan tinggi lemak dan gula. Penelitian oleh Emilda (2019) di Palembang menunjukkan hubungan signifikan antara konsumsi junk food dan usia menarche pada siswi SMP, dengan nilai $p=0,005$. Sementara itu, studi oleh Praja (2019) menemukan bahwa fast food berhubungan erat dengan kejadian dismenorea pada mahasiswa kedokteran Universitas Sriwijaya ($p=0,0005$).

Berdasarkan berbagai data dan penelitian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara konsumsi junk food dengan gangguan menstruasi pada remaja di Klinik Altamira Kota Palembang tahun 2025. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi bagi tenaga kesehatan dalam mengedukasi remaja mengenai pola makan sehat dan mengurangi prevalensi gangguan menstruasi akibat konsumsi makanan cepat saji.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana hubungan konsumsi junk food dengan gangguan menstruasi di Klinik Altamira Kota Palembang tahun 2025?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketuinya distribusi hubungan konsumsi junk food dengan gangguan menstruasi pada remaja putri yang melakukan kunjungan ke Klinik Altamira Kota Palembang pada tahun 2025.

2. Tujuan Khusus

- a) Diketuinya distribusi frekuensi konsumsi junk food pada remaja di Klinik Altamira Kota Palembang Tahun 2025.
- b) Diketuinya distribusi frekuensi gangguan menstruasi pada remaja di Klinik Altamira Kota Palembang Tahun 2025.
- c) Diketuinya distribusi remaja yang mengonsumsi junk food dalam kategori sering dan jarang di Klinik Altamira Kota Palembang Tahun 2025.
- d) Diketuinya distribusi remaja yang mengalami gangguan menstruasi ringan, sedang, dan berat atau tidak mengalami gangguan menstruasi di Klinik Altamira Kota Palembang Tahun 2025.
- e) Diketuinya adanya hubungan antara konsumsi junk food dengan gangguan menstruasi pada remaja di Klinik Altamira Kota Palembang Tahun 2025.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu menambah ilmu pengetahuan dan wawasan yang berkaitan dengan faktor-faktor yang memengaruhi konsumsi junk food terhadap gangguan menstruasi pada remaja. Hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi dalam pengembangan ilmu kesehatan reproduksi, khususnya dalam upaya pencegahan gangguan menstruasi akibat pola makan yang tidak sehat.

2. Manfaat Praktis

a) Bagi Remaja Putri

Memberikan wawasan tentang dampak buruk konsumsi junk food terhadap kesehatan reproduksi, sehingga dapat mendorong mereka untuk menerapkan pola makan yang lebih sehat.

b) Bagi Tenaga Kesehatan

Menyediakan informasi tambahan sebagai dasar dalam memberikan edukasi kepada pasien mengenai pentingnya pola makan sehat untuk menjaga kesehatan reproduksi.

c) Bagi Klinik Altamira Kota Palembang

Dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam menyusun program edukasi gizi bagi remaja untuk menekan angka kejadian gangguan menstruasi akibat konsumsi junk food.

d) Bagi Instansi Terkait

Dapat menjadi referensi dalam pengembangan kurikulum serta bahan ajar terkait kesehatan reproduksi remaja, khususnya mengenai pengaruh pola makan terhadap gangguan menstruasi. Selain itu, dapat dijadikan dasar bagi institusi dalam merancang program edukasi dan promosi kesehatan guna meningkatkan kesadaran remaja tentang pentingnya pola makan sehat.