



ARTIKEL RISETURL Artikel : <http://ejournal.helvetia.ac.id/index.php/jkg>**HUBUNGAN KEBIASAAN KONSUMSI *JUNK FOOD* DENGAN
SIKLUS MENSTRUASI REMAJA***The Relationship Between Junk Food Consumption Habits And Adolescent Menstrual Cycles***Ira Ocktavia Siagian^K, Al Shiva Putria Haryoko**

Departemen Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Institut Kesehatan Immanuel, Bandung, Indonesia

Email Penulis Korespondensi (^K): ira.ockta@gmail.com

Abstrak

Remaja putri rentan mengalami gangguan siklus menstruasi yang salah satunya dipengaruhi pola makan tidak sehat, seperti konsumsi *junk food*. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan kebiasaan konsumsi *junk food* dengan siklus menstruasi pada siswi SMA Pasundan 1 Bandung. Desain penelitian adalah kuantitatif dengan pendekatan potong lintang pada 81 responden yang dipilih secara simple random sampling dari 440 populasi. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) dan kuesioner siklus menstruasi berskala Guttman. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Chi-Square* ($\alpha = 0,05$). Hasil penelitian menunjukkan 50,6% responden sering mengonsumsi *junk food* dan 43,2% mengalami polimenore. Terdapat hubungan bermakna antara kebiasaan konsumsi *junk food* dengan siklus menstruasi ($p = 0,029$). Penelitian menyimpulkan bahwa konsumsi *junk food* berhubungan dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja, sehingga diperlukan penyediaan makanan sehat di sekolah dan edukasi gizi seimbang untuk mencegah gangguan kesehatan reproduksi.

Kata kunci: *Junk Food, Siklus Menstruasi, Remaja***Abstract**

Adolescent girls are susceptible to menstrual cycle disorders, one of which is influenced by unhealthy eating habits, such as junk food consumption. This study aims to analyze the relationship between junk food consumption habits and menstrual cycles in female students at Pasundan 1 High School, Bandung. The study design was quantitative with a cross-sectional approach on 81 respondents selected by simple random sampling from a population of 440. The instruments used were the Food Frequency Questionnaire (FFQ) and the Guttman scale menstrual cycle questionnaire. Data analysis was performed univariately and bivariately using the Chi-Square test ($\alpha = 0.05$). The results showed that 50.6% of respondents frequently consumed junk food and 43.2% experienced polymenorrhea. There was a significant relationship between junk food consumption habits and menstrual cycles ($p = 0.029$). The study concluded that junk food consumption is associated with menstrual cycle disorders in adolescents, so the provision of healthy food in schools and balanced nutrition education are needed to prevent reproductive health disorders.

Keywords: *Junk Food, Menstrual Cycle, Adolescents***PENDAHULUAN**

Siklus menstruasi adalah periode yang dimulai dari hari pertama menstruasi hingga hari pertama menstruasi berikutnya, dengan durasi normal antara 21 hingga 35 hari. Menurut WHO, periode menstruasi tersebut berlangsung dari hari pertama hingga perdarahan berhenti, biasanya dalam 3 hingga 7 hari, dengan volume darah tidak lebih dari 80 ml. Sekitar 45% wanita di seluruh dunia mengalami gangguan dalam siklus menstruasi, dan di Indonesia, 68% perempuan berusia 10

hingga 59 tahun memiliki siklus menstruasi yang konsisten, sementara 13,7% mengalami masalah dalam setahun terakhir (1)

Laporan WHO menunjukkan bahwa lebih dari tiga perempat perempuan di dunia mengalami kesulitan saat menstruasi, dengan angka tertinggi di Amerika Serikat mencapai 94,9% untuk remaja. Data dari Indonesia menunjukkan 11,7% remaja berusia 15-19 tahun menghadapi masalah menstruasi, yang dapat disebabkan oleh faktor seperti asupan makanan, aktivitas fisik, dan stres. Beberapa faktor yang meningkatkan gangguan menstruasi termasuk kondisi emosional, kesehatan, keseimbangan hormon, pola aktivitas, gaya hidup, dan status gizi (2).

Makanan cepat saji dan *junk food* berdampak pada masalah siklus menstruasi karena tingginya kadar lemak jenuh dan rendahnya mikronutrien. Makanan ini seringkali mengandung kalori, lemak, dan gula yang sangat tinggi, namun rendah serat. Contoh *junk food* termasuk burger, kentang goreng, dan makanan manis. Kepopuleran *junk food* pun meningkat karena kemudahannya untuk diakses dan rasanya yang enak. WHO melaporkan bahwa 80% pemuda di seluruh dunia menyukai *junk food* (3). Di Indonesia, riset menunjukkan bahwa banyak remaja mengonsumsi *junk food* lebih dari sekali sehari, dengan angka tertinggi di Jawa Barat. Konsumsi makanan cepat saji dapat mengganggu kesehatan menstruasi, seperti nyeri haid dan ketidakstabilan siklus (4). Peran perawat penting dalam mendidik remaja tentang pola makan yang sehat dan cara mengurangi stres untuk meningkatkan kesehatan reproduksi. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara status gizi dan konsumsi *junk food* dengan keteraturan siklus menstruasi, tetapi tidak ada hubungan yang jelas antara aktivitas fisik dan keteraturan siklus menstruasi. Sebagian besar responden dalam sebuah studi memiliki siklus menstruasi yang teratur meskipun konsumsi *junk food* tinggi (5).

Berdasarkan survei awal yang dilakukan di SMA Pasundan 1 Bandung, banyak siswa memilih *junk food* karena tidak membawa bekal dari rumah dan tidak diperbolehkan keluar sekolah. Wawancara dengan siswa menunjukkan mereka sering mengonsumsi *junk food*, yang dapat memicu stres dan ketidakstabilan siklus menstruasi. Penelitian ini berfokus pada hubungan antara kebiasaan konsumsi *junk food* dan siklus menstruasi remaja di sekolah tersebut.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan desain penelitian Cross Sectional. Populasi dalam penelitian adalah seluruh siswa remaja putri di SMA Pasundan 1 Bandung kelas X dan XI yang berjumlah 440 orang yang terpilih menjadi sampel dengan teknik SRS (Simple Random Sampling) yang berjumlah sampel 81 orang. Penelitian ini dilakukan di SMA Pasundan 1 Bandung yang berlokasi di Jalan Balonggede No.28, Kec Regol, Kota Bandung, Jawa Barat 40251. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Maret – Agustus 2025.

HASIL

Analisis Univariat

Berdasarkan tabel 1. menunjukkan bahwa frekuensi kebiasaan konsumsi *junk food* pada remaja usia kelas X dan XI di SMA Pasundan 1 Bandung sebagian dari seluruh responden (50,6%) berada pada kategori sering. Sementara itu, frekuensi siklus menstruasi remaja di SMA Pasundan 1 Bandung sebagian dari seluruh responden (43,2) mengalami polimenore.

Tabel 1.
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kebiasaan Konsumsi *Junk Food* dan Siklus Menstruasi Usia Remaja

Variabel	n=81	Persentase
Kebiasaan Konsumsi <i>Junk Food</i>		
Jarang	40	49,4
Sering	41	50,6
Siklus Menstruasi		
Normal	17	21,0
polimenore	35	43,2
oligomenore	29	35,8
Amenore	0	0,00

Analisis Bivariat

Berdasarkan tabel 2. diketahui bahwa pada responden dengan kebiasaan konsumsi *junk food* jarang, sebagian besar mengalami siklus menstruasi tidak normal yaitu sebanyak 36 responden (90,0%), sedangkan yang memiliki siklus menstruasi normal sebanyak 4 responden (10,0%). Pada responden dengan kebiasaan konsumsi *junk food* sering, sebagian besar juga mengalami siklus menstruasi tidak normal yaitu sebanyak 28 responden (68,3%), sedangkan yang memiliki siklus menstruasi normal sebanyak 13 responden (31,7%). Secara keseluruhan, proporsi siklus menstruasi tidak normal lebih tinggi dibandingkan siklus normal. Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan nilai *p-value* = 0,029 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi *junk food* dengan siklus menstruasi remaja di SMA Pasundan 1 Bandung.

Tabel 2.
Hubungan Kebiasaan Konsumsi *Junk Food* dengan Siklus Menstruasi Remaja

Siklus Menstruasi	Kebiasaan Konsumsi <i>Junk Food</i>						P-value
	Jarang		Sering		Total		
	n	%	n	%	n	%	
Normal	4	10.0	13	31.7	17	100,0	0.029
Tidak Normal	36	90.0	28	68.3	35	100,0	
Total	40	100	41	100	81	100,0	

PEMBAHASAN

Kebiasaan Konsumsi *Junk Food* Remaja di SMA Pasundan 1 Bandung

Kebiasaan konsumsi *junk food* pada remaja menunjukkan adanya kecenderungan pola makan yang kurang sehat. Hal ini dapat disebabkan oleh gaya hidup modern yang menuntut kepraktisan, sehingga remaja lebih memilih makanan yang mudah diperoleh dan memiliki cita rasa yang menarik. Selain itu, pengaruh lingkungan seperti teman sebaya dan media juga turut membentuk kebiasaan konsumsi tersebut (6). Kurangnya pengetahuan mengenai gizi seimbang juga menjadi faktor yang memengaruhi tingginya konsumsi *junk food* pada remaja. Remaja cenderung belum memahami dampak jangka panjang dari pola makan yang tidak sehat terhadap kesehatan tubuh. Hal ini sejalan dengan pendapat I Dewa Nyoman Supriasa, dkk yang menyatakan bahwa *junk food* merupakan makanan tinggi energi tetapi rendah zat gizi esensial, sehingga jika dikonsumsi secara berlebihan dapat berdampak buruk bagi kesehatan (7).

Konsumsi *junk food* juga memiliki keterkaitan dengan gangguan hormon reproduksi pada remaja perempuan. Kandungan lemak trans dan gula yang tinggi dalam *junk food* dapat memicu peningkatan hormon androgen dan insulin yang berdampak pada ketidakseimbangan hormon reproduksi. Hal ini didukung oleh Alkazemi (8) yang menemukan bahwa terdapat hubungan antara konsumsi makanan cepat saji dengan gangguan hormon reproduksi pada perempuan. Selain itu, konsumsi *junk food* secara berlebihan dapat memicu gangguan metabolisme yang berdampak pada kesehatan reproduksi. Kondisi seperti resistensi insulin dan inflamasi dapat mengganggu kestabilan hormon dalam tubuh (9). Hal ini diperkuat oleh Tariq et al. (10) dalam *International Journal of Food Science* yang menyatakan bahwa konsumsi *junk food* berlebih dapat menyebabkan gangguan hormonal yang berdampak pada siklus menstruasi remaja perempuan.

Faktor lain juga berperan dalam memengaruhi kondisi kesehatan remaja. Faktor seperti stres, aktivitas fisik, status gizi, serta kondisi hormonal individu dapat memengaruhi kesehatan reproduksi secara keseluruhan. Oleh karena itu, kebiasaan konsumsi *junk food* tidak dapat dianggap sebagai satu-satunya faktor yang menentukan (11). Menurut peneliti, tingginya konsumsi *junk food* pada remaja di SMA Pasundan 1 Bandung dipengaruhi oleh berbagai faktor eksternal dan internal. Lingkungan pergaulan, keterbatasan pilihan makanan sehat di sekolah, serta kurangnya edukasi gizi menjadi faktor utama yang membentuk kebiasaan tersebut. Selain itu, faktor ekonomi dan sosial juga turut memengaruhi dalam pemilihan makanan sehari-hari (12,13).

Siklus Menstruasi Remaja di SMA Pasundan 1 Bandung

Gangguan siklus menstruasi pada remaja merupakan kondisi yang dapat mencerminkan adanya ketidakseimbangan hormonal dalam tubuh. Pada masa remaja, sistem reproduksi masih dalam tahap perkembangan sehingga lebih rentan mengalami gangguan dibandingkan usia dewasa (14). Siklus menstruasi normal umumnya terjadi dalam rentang 21–35 hari dengan durasi 3–7 hari, sehingga penyimpangan dari pola tersebut dapat mengindikasikan adanya gangguan fisiologis maupun faktor eksternal yang memengaruhi tubuh (15). Oleh karena itu, kondisi siklus menstruasi yang tidak teratur pada remaja perlu mendapatkan perhatian karena berkaitan dengan kesehatan reproduksi jangka panjang (16).

Ketidakteraturan siklus menstruasi pada remaja dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah sistem hormonal yang belum stabil. Proses menstruasi dikendalikan oleh interaksi hormon seperti FSH, LH, estrogen, dan progesteron yang bekerja secara terintegrasi dalam mengatur ovulasi dan peluruhan dinding rahim. Apabila terjadi gangguan pada keseimbangan hormon tersebut, maka siklus menstruasi dapat menjadi tidak teratur baik dari segi durasi maupun frekuensi (17). Hal ini sesuai dengan pendapat Hawkins & Roberto yang menjelaskan bahwa gangguan pada regulasi hormon reproduksi dapat berdampak langsung pada keteraturan siklus menstruasi. Dengan demikian, kestabilan hormon menjadi faktor penting dalam menjaga kesehatan reproduksi remaja (18).

Pola makan juga berperan dalam memengaruhi keteraturan siklus menstruasi. Konsumsi makanan yang tinggi lemak, gula, dan rendah zat gizi dapat memicu gangguan metabolik seperti resistensi insulin yang berdampak pada keseimbangan hormone (19). Hal ini didukung oleh Nisa et al. dalam *Jurnal Gizi Indonesia* yang menyatakan bahwa konsumsi *junk food* secara berlebihan dapat meningkatkan kadar insulin dan hormon androgen serta menurunkan sensitivitas hormon estrogen (20). Kondisi tersebut dapat mengganggu regulasi menstruasi sehingga siklus menjadi tidak teratur.

Hasil penelitian lain juga menunjukkan bahwa pola makan yang tidak sehat berhubungan dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja. Asupan makanan yang tinggi lemak jenuh dan rendah serat dapat memengaruhi fungsi metabolisme serta produksi hormon reproduksi. Penelitian Rahma menyatakan bahwa ketidakteraturan siklus menstruasi pada remaja sangat dipengaruhi oleh pola makan yang tidak seimbang, terutama yang mengandung tinggi lemak dan bahan pengawet seperti pada *junk food* (21). Oleh karena itu, pola konsumsi makanan menjadi salah satu faktor yang

perlu diperhatikan dalam menjaga kesehatan reproduksi. Disisi lain, beberapa penelitian menunjukkan bahwa gangguan siklus menstruasi tidak hanya dipengaruhi oleh pola makan, tetapi juga oleh faktor lain seperti stres, aktivitas fisik, dan kondisi psikologis remaja. Aktivitas yang berlebihan atau tekanan emosional dapat memengaruhi kerja hormon hipotalamus yang berperan dalam mengatur siklus menstruasi. Hal ini menunjukkan bahwa keteraturan siklus menstruasi merupakan hasil interaksi berbagai faktor, sehingga tidak dapat dikaitkan dengan satu penyebab saja (22).

Menurut peneliti, kondisi gangguan siklus menstruasi pada remaja di SMA Pasundan 1 Bandung kemungkinan dipengaruhi oleh kombinasi berbagai faktor, termasuk kebiasaan konsumsi *junk food*, gaya hidup, serta kondisi psikologis remaja. Selain itu, kurangnya asupan mikronutrien seperti vitamin B6, magnesium, zat besi, dan zinc juga dapat memengaruhi fungsi reproduksi secara optimal. Dengan demikian, diperlukan upaya peningkatan edukasi gizi dan pola hidup sehat untuk menjaga keteraturan siklus menstruasi pada remaja.

Hubungan Kebiasaan Konsumsi *Junk Food* dengan Siklus Menstruasi Remaja di SMA Pasundan 1 Bandung

Berdasarkan hasil analisis uji *Chi-Square* dalam penelitian ini, diperoleh nilai signifikansi (*p-value*) sebesar 0,029 ($p < 0,05$). Maka dalam hal ini terdapat hubungan antara kebiasaan konsumsi *junk food* dengan siklus menstruasi remaja di SMA Pasundan 1 Bandung. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Sulistya et al. (23) yang menyatakan terdapat hubungan antara konsumsi *junk food* dengan keteraturan siklus menstruasi ($p = 0,00 < 0,05$). Meskipun demikian, terdapat perbedaan pada fokus variabel dan pendekatan penelitian, dimana penelitian ini terdapat pola makan secara umum, sedangkan penelitian ini lebih menekankan pada konsumsi *junk food* sebagai variabel utama. Perbedaan lainnya terletak pada cara pengkategorian siklus menstruasi dan teknik analisis data, sehingga penelitian ini memberikan gambaran yang lebih spesifik terkait pengaruh jenis makanan tertentu terhadap siklus menstruasi remaja. Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian Ratnawati (24) yang menunjukkan adanya hubungan antara konsumsi *junk food* dengan siklus menstruasi (*p-value* = 0,021 < 0,05). Konsumsi *junk food* yang berlebihan dapat memberikan dampak negatif bagi kesehatan, terutama pada remaja putri, karena kandungannya yang tinggi lemak, gula, dan garam namun rendah zat gizi penting seperti serat, vitamin, dan mineral. Hasil dari penelitian ini konsisten dengan teori dan studi sebelumnya.

Pola konsumsi makanan cepat saji yang tinggi di kalangan siswi SMA Pasundan 1 Bandung terbukti berkorelasi dengan gangguan menstruasi. Kandungan zat aditif, lemak trans, dan gula dalam *junk food* dapat menyebabkan inflamasi dan gangguan hormonal yang menghambat proses ovulasi, sehingga siklus menstruasi menjadi tidak teratur (25). Namun, terdapat perbedaan dengan penelitian Iva et al. (23) yaitu pada karakteristik responden dan lokasi penelitian, dimana penelitian ini dilakukan pada siswi SMA Pasundan 1 Bandung dengan kondisi lingkungan dan pola konsumsi yang berbeda. Selain itu, penelitian ini menggunakan pengelompokan variabel siklus menstruasi menjadi dua kategori (normal dan tidak normal) untuk memenuhi analisis uji *Chi-Square*, sehingga memberikan pendekatan analisis yang lebih sederhana dan spesifik dibandingkan penelitian sebelumnya.

Secara teori, pola konsumsi makanan cepat saji yang tinggi dapat memengaruhi keseimbangan hormon dalam tubuh. Kandungan lemak trans, gula, dan zat aditif dalam *junk food* dapat memicu inflamasi serta gangguan metabolisme yang berdampak pada proses ovulasi dan keteraturan siklus menstruasi (26). Kondisi ini menunjukkan bahwa asupan makanan memiliki peran penting dalam menjaga fungsi reproduksi remaja.

Menurut peneliti kebiasaan remaja mengonsumsi makanan cepat saji berlebihan dapat mengganggu keseimbangan hormon dalam tubuh. Masa remaja adalah waktu dimana sistem reproduksi berkembang, dan *junk food* yang tinggi lemak dan bahan kimia bisa mempengaruhi

hormon, menyebabkan masalah pada siklus menstruasi. Remaja cenderung memilih junk food karena lingkungan sosial, kemudahan akses, dan gaya hidup. Kurangnya pengetahuan tentang dampak jangka panjang *junk food* pada kesehatan reproduksi juga membuat mereka tidak menyadari risikonya. Menurut peneliti faktor lain yang mungkin berperan adalah kurangnya asupan gizi seimbang, seperti zat besi, zinc, dan vitamin B kompleks, yang diperlukan untuk menjaga kestabilan hormon dan metabolisme tubuh remaja .

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan kebiasaan konsumsi *junk food* dengan siklus menstruasi remaja di SMA Pasundan 1 Bandung, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden memiliki kebiasaan konsumsi *junk food* dalam kategori sering. Selain itu, mayoritas remaja mengalami siklus menstruasi tidak normal yang menunjukkan adanya gangguan pada keteraturan siklus menstruasi. Hasil analisis bivariat diperoleh bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi *junk food* dengan siklus menstruasi remaja di SMA Pasundan 1 Bandung . Hal ini menunjukkan bahwa kebiasaan konsumsi *junk food* berperan dalam memengaruhi kondisi siklus menstruasi pada remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada SMA Pasundan 1 dan Institut Kesehatan Immanuel serta seluruh pihak yang telah memberikan dukungan dan kontribusi dalam pelaksanaan penelitian dan penyusunan artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Yusuf S. Buku Psikologi Perkembangan. Jakarta: EGC; 2023.
2. Sonata MP, Sianipar IM. Hubungan Stres Kerja dengan Gangguan Siklus Menstruasi pada Perawat di Rumah Sakit. *J Ilm Permas J Ilm STIKES Kendal*. 2023;13(1):329–36.
3. Tanjung NU, Amira AP, Muthmainah N, Rahma S. Junk food dan Kaitannya dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja. *J Ilm Kesehat Masy Media Komun Komunitas Kesehat Masy*. 2022;14(3):133–40.
4. Pasaribu TA, Siregar FLS. Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi SMA. *ASJN (Aisyiyah Surakarta J Nursing)*. 2024;5(2):149–56.
5. Manurung GE, Iskandar A, Rachmiputri A. Hubungan Frekuensi Konsumsi dan Jenis Junk Food dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman. *J Sains Dan Kesehat*. 2021;3(3):392–4.
6. Hayya RF, Wulandari R, Sugesti R. Hubungan Tingkat Stress, Makanan Cepat Saji Dan Aktivitas Fisik Terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja di PMB N Jagakarta. *SENTRI J Ris Ilm*. 2023;2(4):1338–55.
7. Peni Okta Sari P. Hubungan Asupan Zat Gizi, Kebiasaan Sarapan dan Status Gizi dengan Prestasi Belajar Siswa SMP Negeri 26 Batipuh Panjang Kecamatan Koto Tangah Tahun 2019. 2019.
8. Alkazemi D. Gender differences in weight status, dietary habits, and health attitudes among college students in Kuwait: A cross-sectional study. *Nutr Health*. 2019;25(2):75–84.
9. Jusuf H, Adityaningrum A, Kartika IT, Arsad N. Penyuluhan Edukasi Dampak Makanan Cepat Saji Bagi Kesehatan di SMP Negeri 1 Telaga Biru. *J Pengabdian Kesehat Masy*. 2024;5(1):21–34.
10. M T, R K, A M. fects of junk food consumption on insulin resistance and hormonal imbalance in adolescents. *Int J Food Sci*. 2020;1(9).
11. Fauziyah A, Sakinah ZA, Juansah DE. Instrumen Tes dan Non Tes Pada Penelitian. *Pendas J Ilm Pendidik Dasar*. 2023;8(3):6538–48.
12. Fadillah AN, Puspitasari DI. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food dan Tingkat Stress

- dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. *J Diskurs Ilm Kesehat*. 2023;1(1):25–34.
13. Baroroh I. Peningkatan Pengetahuan Tentang Pemenuhan Gizi Remaja dan Edukasi Pencegahan Stunting. *J ABDIMAS-HIP Pengabdian Kpd Masy*. 2022;3(2):60–4.
 14. Abbara A, Eng PC, Phylactou M, Clarke SA, Hunjan T, Roberts R, et al. Anti-Müllerian hormone (AMH) in the diagnosis of menstrual disturbance due to polycystic ovarian syndrome. *Front Endocrinol (Lausanne)*. 2019;10:656.
 15. Azzura F, Fajria L, Wahyu W. *Siklus Menstruasi Pada Kualitas Tidur*. Indramayu: Adanu Abimata; 2023.
 16. Dewi NEC, Pujiati N, Hidayat M. Hubungan Siklus Menstruasi, Kesehatan Mental, dan Personal Hygiene dengan Kesehatan Reproduksi Pada Remaja Santri. *Community Publ Nurs*. 2025;13(5):575–81.
 17. Kurniasih NID, Rozifa A, Luqmanasari E, Feriani P, Maesaroh S, Kumalasari D, et al. *Asuhan pada Gangguan Sistem Reproduksi Wanita*. Adm. Jakarta Barat: PT Bukuloka Literasi Bangsa; 2025.
 18. Lukman WU, Hiola FA, Sondakh L, Inaku H. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri. *ProHealth J*. 2025;22(2):212–21.
 19. Nabila NK, Distinarista H, Wuriningsih AY, Wahyuni S. Hubungan Indeks Massa Tubuh dan Asupan Makanan dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Akhir. *J Med Pract Res*. 2025;1(2):349–58.
 20. Sofya A, Novita NC, Afgani MW, Isnaini M. Metode Survey: Explanatory Survey dan Cross Sectional Dalam Penelitian Kuantitatif. *Edu Soc J Pendidikan, Ilmu Sos Dan Pengabdian Kpd Masy*. 2024;4(3):1696–708.
 21. Rahma B. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food dan Stres Terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri SMAN 12 Kota Bekasi. *J Heal Sains*. 2021;2(4):432–43.
 22. Yudi DTN, Khotimah K. Konsep Diri Pada Remaja Putus Sekolah dari Keluarga Prasejahtera di Desa. *At-Taujih Bimbing dan Konseling Islam*. 2022;5(2):25–40.
 23. Sulistya I, Hapsari A, Wardani HE. Hubungan Status Gizi, Aktivitas Fisik dan Konsumsi Junk Food dengan Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri di SMP Negeri 2 Kota Malang. *J Med Nusant*. 2023;1(4):436–47.
 24. Ratnawati AE. Hubungan Konsumsi Fast Food dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri. *J Ilmu Kesehat MAKIA*. 2023;13(1):48–54.
 25. Davidson SM, Dampang DP, Padjao A. Adequate Nutritional Intake and Nutritional Status with Adolescent Menstrual Cycle. *J Ilm Kesehat*. 2023;5(3):450–9.
 26. Giovani E, Ronaldo F. Hubungan Konsumsi Junk Food dan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Siklus Menstruasi Remaja Putri di SMP Negeri 14 Palangka Raya. *Bunda Edu-Midwifery J*. 2025;8(2):1095–106.