

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Baumata yang terletak di Kecamatan Taebenu, Kabupaten Kupang, Provinsi Nusa Tenggara Timur. Terdapat 15 pasangan calon pengantin yang memenuhi kriteria penelitian. Untuk memenuhi jumlah sampel, peneliti memperoleh tambahan 15 pasangan calon pengantin dari beberapa gereja di sekitar wilayah Baumata. Dengan demikian, jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 30 wanita usia subur (WUS) calon pengantin.

Puskesmas Baumata merupakan salah satu fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama yang memberikan pelayanan kesehatan kepada masyarakat di wilayah Kecamatan Taebenu dan sekitarnya. Wilayah kerja Puskesmas Baumata terdiri atas beberapa desa dengan jumlah penduduk yang beragam. Masyarakat di wilayah ini memiliki latar belakang sosial, ekonomi, dan budaya yang berbeda, sehingga memberikan gambaran yang cukup representatif untuk penelitian kesehatan masyarakat.

2. Analisis Univariat

a. Karakteristik responden berdasarkan umur

Tabel 1 Karakteristik responden berdasarkan umur

Umur	Frekuensi (n)	Presentase (%)
20-29 Tahun	17	56.7
30-39 Tahun	13	43.3
Total	30	100.0

Sumber: Data primer, 2026

Berdasarkan tabel 8, diketahui bahwa dari total 30 responden, sebagian besar responden berada pada kelompok umur 20–29 tahun yaitu sebanyak 17 responden (56,7%). Sementara itu, responden dengan kelompok umur 30–39 tahun adalah sebanyak 13 responden (43,3%).

b. Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan

Tabel 2 karakteristik responden berdasarkan pekerjaan

Pekerjaan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Tidak bekerja	10	33.3
Pns	11	36.7
honoror	2	6.7
Wirausaha	7	22.4
Total	30	100.0

Sumber: Data primer, 2026

Berdasarkan tabel 9, diketahui bahwa dari total 30 responden aspek pekerjaan, proporsi tertinggi adalah responden yang tidak bekerja yaitu sebanyak 10 orang (33,3%) dan PNS sebanyak 11 orang (36,7%). Selebihnya bekerja sebagai wirausaha (22,4%) dan honoror (6,7%)

a. Karakteristik responden berdasarkan penghasilan

Tabel 3 Karakteristik responden berdasarkan penghasilan

Penghasilan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Tidak berpenghasilan	10	33.3
<Rp1.000.000	3	10.0
> Rp1.000.000 – Rp3.000.000	6	20.0
> Rp3.000.000 – Rp5.000.000	6	20.0
> Rp5.000.00	5	16.7
Total	30	100.0

Sumber: Data primer, 2026

Berdasarkan tabel 10, diketahui bahwa dari total 30 responden, sebagian besar responden tidak berpenghasilan yaitu sebanyak 10 orang (33,3%). Responden lainnya memiliki penghasilan pada rentang >Rp1.000.000–Rp3.000.000 dan >Rp3.000.000–Rp5.000.000, masing-masing sebanyak 6 orang (20,0%). Selanjutnya, responden dengan penghasilan >Rp5.000.000 sebanyak 5 orang (16,7%), sedangkan responden dengan penghasilan kurang dari Rp1.000.000 sebanyak 3 orang (10,0%).

b. Karakteristik responden frekuensi konsumsi *junk food*Tabel 4 Karakteristik responden frekuensi *Junk food*

Frekuensi konsumsi <i>junk food</i>	Frekuensi (n)	Presen (%)
Biasa dikonsumsi	7	23.3
Kadang dikonsumsi	13	43.3
Jarang dikonsumsi	10	33.3
Total	30	100.0

Sumber: Data primer, 2026

Berdasarkan tabel 11 berdasarkan frekuensi konsumsi *junk food*, diketahui bahwa dari total 30 responden, sebagian besar responden kadang mengonsumsi *junk food* yaitu sebanyak 13 responden (43,3%). Selanjutnya, responden yang jarang mengonsumsi *junk food* sebanyak 10 responden (33,3%), sedangkan responden yang biasa mengonsumsi *junk food* sebanyak 7 responden (23,3%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini berada pada kategori kadang mengonsumsi *junk food*.

c. b. Karakteristik responden aktivitas fisik

Tabel 5 Karakteristik responden aktivitas Fisik

Aktivitas fisik	Frekuensi (n)	Presen (%)
Aktivitas fisik ringan	18	60.0
Aktivitas fisik sedang	12	40.0
Total	30	100.0

Sumber: Data primer, 2026

Berdasarkan tabel 12 berdasarkan aktivitas fisik, diketahui bahwa dari total 30 responden, sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik ringan yaitu sebanyak 18 responden (60,0%). Sementara itu, responden yang memiliki aktivitas fisik sedang berjumlah 12 responden (40,0%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini memiliki tingkat aktivitas fisik ringan.

d. Karakteristik responden siklus menstruasi

Tabel 6 Karakteristik responden siklus Menstruasi

Siklus menstruasi	Frekuensi (n)	Presen (%)
Siklus normal	14	46.7
Siklus tidak normal	16	53.3
Total	30	100.0

Sumber: Data primer, 2026

Berdasarkan tabel 13 berdasarkan siklus menstruasi, diketahui bahwa dari total 30 responden, sebagian besar responden memiliki siklus menstruasi tidak normal yaitu sebanyak 16 responden (53,3%). Sementara itu, responden yang memiliki siklus menstruasi normal berjumlah 14 responden (46,7%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini memiliki siklus menstruasi yang tidak normal.

3. Analisis Bivariat

a. Hubungan frekuensi konsumsi *junk food* dengan siklus menstruasiTabel 7 Hubungan frekuensi konsumsi *Junk food* dengan siklus menstruasi

Frekuensi konsumsi <i>junk food</i>	Siklus Menstruasi normal		Siklus menstruasi tidak normal		Total		p- value
	n	%	n	%	n	%	
Biasa dikonsumsi	2	6,7	5	16,7	7	23,4	0,579
Kdang kadang dikonsumsi	7	23,3	6	20	13	43,3	
Jarang dikonsumsi	5	16,7	5	16,7	10	33,4	
Total	14	46,7	16	53,4	30	100	

Data primer, 2026

Berdasarkan tabel 14, hasil analisis hubungan frekuensi konsumsi *junk food* dengan siklus menstruasi pada responden, diketahui bahwa responden yang biasa mengonsumsi *junk food* lebih banyak memiliki siklus menstruasi tidak normal yaitu sebanyak 5 responden

dibandingkan yang memiliki siklus menstruasi normal sebanyak 2 responden. Pada responden yang kadang-kadang mengonsumsi *junk food*, terdapat 7 responden dengan siklus menstruasi normal dan 6 responden dengan siklus menstruasi tidak normal. Sementara itu, pada responden yang jarang mengonsumsi *junk food*, masing-masing sebanyak 5 responden memiliki siklus menstruasi normal dan tidak normal. Hasil uji Fisher's Exact Test menunjukkan nilai p sebesar 0,579 ($p > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi *junk food* dengan siklus menstruasi pada responden.

Dari data penelitian di temukan 5 jenis *junk food* yang paling banyak di konsumsi dari responden di dapatkan

Tabel 8 Jenis *junk food* yang paling sering dikonsumsi

No	Jenis <i>junk food</i>	Jumlah responden yang mengonsumsi	Presen (%)
1	Bakso	28	93.3
2	Salome	27	90.0
3	Mie instan	25	83.3
4	Es teh	24	80.0
5	Kopi	22	73.3

Data primer, 2026

Berdasarkan Tabel 15, diketahui bahwa jenis *junk food* yang paling banyak dikonsumsi oleh calon pengantin adalah bakso, yang dikonsumsi oleh 28 responden (93.3%). Selanjutnya, salome dikonsumsi oleh 27 responden (90%), diikuti mi instan sebanyak 25 responden (83.3%), es teh sebanyak 24 responden (80%), dan kopi sebanyak 22 responden (73.3%). Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden lebih sering mengonsumsi makanan cepat saji dan minuman yang mudah diperoleh di lingkungan sekitar dengan harga yang relatif terjangkau.

b. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi

Tabel 9 Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi

Aktivitas fisik	Siklus normal		Siklus tidak normal		Total		p-value
	n	%	n	%	n	%	
Ringan	5	16,7	13	43,3	18	60	0.011
Sedang	9	30	3	10	12	40	
Total	14	46,7	16	53,3	30	100	

Sumber: Data primer, 2026

Berdasarkan tabel 16, hasil analisis hubungan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada responden, diketahui bahwa responden dengan aktivitas fisik ringan lebih banyak memiliki siklus menstruasi tidak normal yaitu sebanyak 13 responden dibandingkan siklus menstruasi normal sebanyak 5 responden. Sementara itu, pada responden dengan aktivitas fisik sedang, sebagian besar memiliki siklus menstruasi normal yaitu sebanyak 9 responden, sedangkan yang memiliki siklus menstruasi tidak normal sebanyak 3 responden. Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai p-value sebesar 0,011 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada responden.

B. Pembahasan1. Hubungan frekuensi konsumsi *Junk food* dengan Siklus Menstruasi

Berdasarkan hasil analisis bivariat pada penelitian ini yang menggunakan uji *Fisher's Exact Test*, diperoleh nilai p-value sebesar 0,579 ($p > 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi *junk food* dengan siklus menstruasi pada wanita usia subur calon pengantin. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_a) ditolak dan hipotesis nol (H_0) diterima.

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa mi instan merupakan jenis *junk food* yang paling banyak dikonsumsi oleh responden, yaitu sebanyak 29 responden (96,7%). Selanjutnya, salome dikonsumsi oleh 27 responden (90,0%), sedangkan bakso dan ice cream masing-masing

dikonsumsi oleh 25 responden (83,3%), serta kopi dikonsumsi oleh 24 responden (80,0%). Tingginya konsumsi kelima jenis makanan tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar wanita usia subur calon pengantin masih memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji dan minuman yang praktis, mudah diperoleh, memiliki cita rasa yang disukai, serta dijual dengan harga yang relatif terjangkau.

Mi instan menjadi makanan yang paling banyak dikonsumsi karena mudah disiapkan, memiliki harga yang murah, dan dapat diperoleh hampir di seluruh warung maupun toko. Selain itu, *salome* dan *bakso* merupakan jajanan yang banyak dijual di sekitar lingkungan tempat tinggal maupun tempat kerja responden sehingga mudah diakses. Sementara itu, konsumsi *ice cream* dan kopi juga cukup tinggi karena keduanya telah menjadi bagian dari gaya hidup masyarakat, khususnya pada kelompok usia dewasa muda. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa faktor kemudahan memperoleh makanan, harga yang terjangkau, serta kebiasaan konsumsi memiliki pengaruh terhadap tingginya konsumsi *junk food* pada responden.

Selain itu berdasarkan distribusi data, sebagian besar responden memiliki siklus menstruasi normal yaitu sebanyak 22 responden (73,3%), sedangkan responden yang memiliki siklus menstruasi tidak normal sebanyak 8 responden (26,7%). Pada kelompok responden dengan konsumsi *junk food* rendah, sebagian besar memiliki siklus menstruasi normal. Demikian pula pada kelompok responden dengan konsumsi *junk food* tinggi, masih ditemukan responden yang memiliki siklus menstruasi normal maupun tidak normal.

Secara teoritis, konsumsi *junk food* yang tinggi dapat memengaruhi siklus menstruasi melalui beberapa mekanisme. Asupan lemak jenuh dan lemak trans yang berlebihan dapat mengganggu metabolisme hormon estrogen dan progesteron. Selain itu, konsumsi makanan tinggi gula dapat meningkatkan kadar insulin dalam darah sehingga memengaruhi fungsi ovarium dan proses ovulasi. Ketidakseimbangan hormon tersebut dapat menyebabkan siklus menstruasi menjadi lebih pendek, lebih panjang, atau bahkan tidak teratur. Kandungan natrium dan bahan tambahan pangan yang

tinggi juga dapat meningkatkan proses inflamasi dalam tubuh sehingga berpotensi mengganggu fungsi sistem reproduksi (Ambariyati dan Kristianingsih, 2020).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Manurung *dkk*, 2021) yang juga tidak menemukan hubungan signifikan antara frekuensi serta jenis *junk food* yang dikonsumsi dengan keteraturan menstruasi. Pada penelitian ini, mayoritas responden berada pada rentang usia 20 tahun dan memiliki siklus haid yang teratur. Sebagian besar mengonsumsi *junk food* dengan frekuensi 2–3 kali dalam seminggu, dan beberapa diantaranya juga mengonsumsi makanan olahan daging serta makanan tinggi gula. Hasil uji statistik menunjukkan nilai signifikansi di atas 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan antara konsumsi *junk food* terhadap siklus menstruasi responden. Salah satu faktor yang mungkin berperan adalah asupan fast food yang masih diimbangi dengan konsumsi makanan sehat serta aktivitas fisik yang memadai, sehingga tidak memberikan dampak signifikan terhadap siklus menstruasi responden.

Penelitian lain yang mendukung hasil penelitian ini adalah penelitian (Suryaalamasah *dkk*, 2023) yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara kebiasaan konsumsi *junk food* dengan siklus menstruasi pada mahasiswi Program Studi Sarjana Gizi Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta ($p=0,386$). Penelitian tersebut menjelaskan bahwa gangguan siklus menstruasi tidak hanya dipengaruhi oleh konsumsi *junk food*, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor lain seperti aktivitas fisik, status gizi, stres, dan keseimbangan hormon reproduksi.

Hal menarik yang ditemukan dalam penelitian ini adalah frekuensi konsumsi *junk food* bukan merupakan faktor utama yang memengaruhi keteraturan siklus menstruasi pada wanita usia subur calon pengantin. Meskipun demikian, konsumsi *junk food* tetap perlu menjadi perhatian karena apabila dikonsumsi secara berlebihan dan terus-menerus dapat menjadi faktor risiko berbagai masalah gizi. *Junk food* umumnya

mengandung kalori, gula, garam, dan lemak jenuh yang tinggi, tetapi rendah serat, vitamin, dan mineral, sehingga dapat meningkatkan risiko kelebihan berat badan (overweight), obesitas, kekurangan zat gizi mikro, resistensi insulin, dislipidemia, serta penyakit tidak menular. Pada wanita usia subur, kondisi tersebut juga dapat berdampak pada status gizi sebelum kehamilan dan meningkatkan risiko terjadinya kekurangan energi kronik (KEK), sehingga konsumsi junk food tetap perlu dibatasi sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan reproduksi dan mempersiapkan kehamilan yang sehat.

2. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi

Berdasarkan hasil penelitian, analisis bivariat menggunakan uji Chi-Square menunjukkan nilai p-value sebesar 0,011 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan siklus menstruasi pada WUS calon pengantin. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak.

Berdasarkan distribusi data, responden dengan aktivitas fisik ringan lebih banyak memiliki siklus menstruasi tidak normal yaitu sebanyak 13 responden dibandingkan siklus menstruasi normal sebanyak 5 responden. Sementara itu, pada responden dengan aktivitas fisik sedang, sebagian besar memiliki siklus menstruasi normal yaitu sebanyak 9 responden, sedangkan yang memiliki siklus menstruasi tidak normal sebanyak 3 responden.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Baadiyah *dkk.*, 2021) bahwa terdapat hubungan aktivitas fisik dengan siklus menstruasi. Aktivitas fisik dengan intensitas sedang membantu menjaga keseimbangan energi, meningkatkan sensitivitas insulin, memperbaiki sirkulasi darah, serta mempertahankan berat badan yang sehat. Kondisi tersebut mendukung fungsi sumbu hipotalamus–hipofisis–ovarium dalam mengatur sekresi hormon GnRH, FSH, dan LH sehingga proses ovulasi berlangsung secara normal. Keseimbangan hormon reproduksi yang terjaga akan membantu mempertahankan keteraturan siklus menstruasi. Oleh karena itu, responden dengan aktivitas fisik sedang pada penelitian ini lebih banyak memiliki

siklus menstruasi normal dibandingkan responden dengan aktivitas fisik ringan.

Sebaliknya aktivitas fisik yang rendah dapat menyebabkan penurunan pengeluaran energi dan peningkatan penumpukan lemak tubuh yang dapat memengaruhi keseimbangan hormon. Ketidakseimbangan hormon tersebut dapat mengganggu proses ovulasi sehingga siklus menstruasi menjadi tidak teratur. Selain itu, kurangnya aktivitas fisik juga dapat meningkatkan risiko stres dan gangguan metabolisme yang secara tidak langsung dapat memengaruhi siklus menstruasi (Muslikhah, 2020).

Sejalan dengan teori menurut (Muslikhah, 2020) yang menyatakan bahwa aktivitas fisik yang berlebihan dapat memicu terjadinya gangguan kelenjar hipotalamus, yang juga akan mempengaruhi hormon menstruasi. Dengan demikian dapat terjadi gangguan menstruasi dan ketidakaturan siklus menstruasi. Aktivitas fisik berpengaruh terhadap ketidakaturan siklus menstruasi baik aktivitas fisik dengan intensitas tinggi maupun aktivitas fisik dengan intensitas rendah. Pada aktivitas fisik dengan intensitas tinggi mempengaruhi hormon FSH dan LH. Hal ini yang menyebabkan ketidakaturan siklus menstruasi. Sedangkan pada aktivitas dengan intensitas rendah dapat mempengaruhi cadangan energi oksidatif. Energi oksidatif ini dibutuhkan dalam proses reproduksi. Hal inilah yang dapat menyebabkan ketidakaturan siklus menstruasi.

Hal menarik yang di dapat dari penelitian ini yaitu responden yang melakukan aktivitas fisik sedang cenderung memiliki siklus menstruasi yang lebih teratur dibandingkan responden dengan aktivitas fisik ringan. Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik dengan intensitas sedang lebih baik dilakukan karena dapat membantu menjaga keseimbangan hormon reproduksi, meningkatkan sirkulasi darah ke organ reproduksi, memperbaiki sensitivitas insulin, serta mengurangi tingkat stres yang merupakan salah satu faktor penyebab gangguan siklus menstruasi. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur juga berperan dalam menjaga fungsi hipotalamus, hipofisis, dan ovarium (poros HPO) sehingga proses ovulasi dan siklus menstruasi dapat berlangsung secara normal.

Sebaliknya, responden yang memiliki aktivitas fisik ringan lebih banyak mengalami gangguan siklus menstruasi. Kondisi ini diduga karena aktivitas fisik yang terlalu rendah menyebabkan pengeluaran energi menjadi minimal sehingga metabolisme tubuh kurang optimal. Kurangnya aktivitas fisik juga dapat meningkatkan risiko penumpukan lemak tubuh, resistensi insulin, serta ketidakseimbangan hormon reproduksi, yang pada akhirnya dapat mengganggu proses ovulasi dan menyebabkan siklus menstruasi menjadi tidak teratur. Selain itu, aktivitas fisik yang rendah sering kali berkaitan dengan gaya hidup sedentari yang dapat memperburuk kesehatan reproduksi wanita.