

**THE RELATIONSHIP BETWEEN JUNK FOOD CONSUMPTION AND THE  
INCIDENCE OF OBESITY AND MENSTRUAL REGULARITY AMONG  
ADOLESCENTS AT SMP IT ABU BAKAR UMBULHARJO**

**<sup>1</sup>Lily Rahmawati, <sup>2</sup>Yuni Kusmiyati, <sup>3</sup>Yuliantisari Retnaningsih  
<sup>1,2,3</sup>Midwifery Departement, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta,  
Jl. Mangkuyudan MJ III/304, Yogyakarta, 555145  
<sup>1</sup>E-mail: [lilyrahmawati616@gmail.com](mailto:lilyrahmawati616@gmail.com)**

**ABSTRACT**

**Keyword:** *The increasing consumption of fast food (Junk Food) has become one of the main risk factors for obesity and menstrual cycle disorders among adolescents. Teenagers tend to choose practical foods that are high in calories, saturated fat, and low in fiber, which can disrupt hormonal balance and body metabolism. In Indonesia, the rates of obesity and irregular menstruation among adolescents continue to rise, including in Yogyakarta City. This unhealthy dietary pattern raises concerns about adolescent girls' reproductive health. Therefore, understanding the relationship between Junk Food consumption and these health conditions is essential.*

**Objective:** *This study aims to determine the relationship between Junk Food consumption, obesity, and menstrual cycle regularity among female students at SMP IT Abu Bakar Umbulharjo.*

**Method:** *This research employed a quantitative method with a cross-sectional approach. The sample consisted of 88 students selected through stratified random sampling. Data were collected using a Food Frequency Questionnaire (FFQ), a menstrual cycle questionnaire, and measurements of weight and height to determine obesity status based on Body Mass Index (BMI).*

**Results:** *The results showed that 53.4% of respondents experienced irregular menstrual cycles, and 21.6% were in the moderate to severe obesity category. Bivariate analysis using the Chi-Square test revealed a significant relationship between Junk Food consumption and obesity ( $p = 0.015$ ), as well as menstrual cycle regularity ( $p = 0.010$ ).*

**Conclusion:** *In conclusion, high Junk Food consumption is associated with an increased risk of obesity and menstrual irregularities in adolescents. Educational and promotive interventions in schools and families are needed to prevent long-term health impacts due to poor dietary habits.*

**Keywords:** *Junk Food, obesity, menstruation, adolescent, eating behavior*

# HUBUNGAN MENGKONSUMSI *JUNK FOOD* DENGAN KEJADIAN OBESITAS DAN KETERATURAN MENSTRUASI PADA REMAJA DI SMP IT ABU BAKAR UMBULHRJO

<sup>1</sup>Lily Rahmawati, <sup>2</sup>Yuni Kusmiyati, <sup>3</sup>Yuliantisari Retnaningsih  
<sup>1,2,3</sup>Midwifery Departement, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta,  
Jl. Mangkuyudan MJ III/304, Yogyakarta, 555145  
<sup>1</sup>E-mail: [lilyrahmawati616@gmail.com](mailto:lilyrahmawati616@gmail.com)

## ABSTRAK

**Latar belakang:** Peningkatan konsumsi makanan cepat saji (*Junk Food*) menjadi salah satu faktor risiko utama dalam kejadian obesitas dan gangguan siklus menstruasi pada remaja. Remaja cenderung memilih makanan praktis yang tinggi kalori, lemak jenuh, dan rendah serat, yang berdampak pada ketidakseimbangan hormon dan metabolisme tubuh. Di Indonesia, angka obesitas dan ketidakteraturan menstruasi pada remaja terus meningkat, termasuk di Kota Yogyakarta. Pola konsumsi yang buruk ini menimbulkan kekhawatiran terhadap kesehatan reproduksi remaja perempuan. Oleh karena itu, diperlukan pemahaman tentang hubungan konsumsi *Junk Food* dengan kondisi tersebut.

**Tujuan:** Mengetahui hubungan antara konsumsi *Junk Food* dengan kejadian obesitas dan keteraturan menstruasi pada remaja putri di SMP IT Abu Bakar Umbulharjo.

**Metode:** Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel terdiri dari 88 siswi yang dipilih melalui teknik *stratified random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner *Food Frequency Questionnaire* (FFQ), kuesioner siklus menstruasi, serta pengukuran berat dan tinggi badan untuk menentukan status obesitas berdasarkan indeks massa tubuh (IMT).

**Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa 53,4% responden mengalami siklus menstruasi tidak teratur dan 21,6% berada dalam kategori obesitas. Analisis bivariat menggunakan uji *Chi-Square* menunjukkan adanya hubungan signifikan antara konsumsi *Junk Food* dengan kejadian obesitas ( $p = 0,015$ ) serta keteraturan menstruasi ( $p = 0,010$ ).

**Kesimpulan:** konsumsi *Junk Food* yang tinggi berhubungan dengan peningkatan kejadian obesitas dan ketidakteraturan siklus menstruasi pada remaja. Diperlukan intervensi edukatif dan promotif di lingkungan sekolah dan keluarga guna mencegah dampak kesehatan jangka panjang akibat pola makan tidak sehat.

**Kata kunci:** *Junk Food*, obesitas, menstruasi, remaja, pola makan.