

HUBUNGAN KONSUMSI *COMFORT FOOD* DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

Jenic Maulia Rachma^{1*}, Luluk Ria Rakhma²

Ilmu Gizi, Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta^{1,2}

*Corresponding Author : luluk.rakhma@ums.ac.id

ABSTRAK

Menstruasi merupakan proses fisiologis yang mendapatkan pengaruh dari keseimbangan hormon reproduksi, seperti estrogen atau progesteron. Ketidakteraturan siklus menstruasi pada mahasiswa sering dikaitkan dengan berbagai faktor gaya hidup, salah satunya pola makan. Konsumsi *comfort food* yang tinggi gula, lemak, dan kalori pada usia dewasa awal berpotensi memengaruhi regulasi hormon reproduksi melalui mekanisme peningkatan kadar insulin, androgen, dan kortisol, sehingga dapat menghambat siklus ovulasi serta keteraturan proses menstruasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan konsumsi *comfort food* dengan siklus menstruasi pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta. Penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional dan mengaplikasikan pendekatan cross sectional. Data dalam penelitian ini diambil pada bulan Juli 2025 menggunakan instrumen *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ)* untuk menilai konsumsi *comfort food* dan kuesioner siklus menstruasi. Sampel penelitian ini merupakan mahasiswa UMS berusia 19-21 tahun berjumlah 85 responden yang ditetapkan melalui *random sampling* sederhana. Analisis data dilakukan dengan mengaplikasikan uji korelasi Spearman dan uji Chi-Square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 57,6% dari total responden (49 responden) sering mengonsumsi *comfort food* dan sebanyak 40% dari total responden (34 responden) mempunyai siklus menstruasi tidak teratur. Uji Spearman menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan dan positif sedang antara konsumsi *comfort food* dan panjang siklus menstruasi ($p = 0,428$; $p < 0,05$). Selain itu, uji Chi-Square menunjukkan bahwa responden dengan konsumsi *comfort food* tinggi memiliki risiko sekitar lima kali lebih besar mengalami siklus menstruasi tidak teratur ($OR = 5,084$; $p = 0,001$). Penelitian ini menegaskan pentingnya edukasi mengenai pola makan sehat dan pengelolaan stres untuk mendukung kesehatan reproduksi mahasiswa.

Kata kunci : *comfort food*, hormon reproduksi, mahasiswa, pola makan, siklus menstruasi

ABSTRACT

Menstruation can be said to be a physiological process influenced by the balance of reproductive hormones, particularly estrogen and progesterone. Irregular menstrual cycles among female university students are often associated with various lifestyle factors, including dietary patterns. The consumption of *comfort food*, which is typically high in sugar, fat, and calories, during early adulthood may affect the regulation of reproductive hormones through increased levels of insulin, androgens, and cortisol, thereby disrupting ovulation and menstrual cycle regularity. This study was intended to explore the relationship between *comfort food* consumption habits and menstrual cycle regularity among female students at Universitas Muhammadiyah Surakarta. This study employed an observational analytic design with a cross-sectional approach. Data were collected in July 2025 using a *Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ)* to assess *comfort food* consumption and a menstrual cycle questionnaire. The study sample involved 85 female students aged 19–21 years, chosen using simple random sampling. Data analysis was conducted using Spearman correlation and Chi-square tests. The results of the study show that 57.6% of the total respondents (49 respondents) frequently consumed *comfort food*, and 40% of the total respondents (34 respondents) had irregular menstrual cycles. Spearman correlation analysis revealed a significant moderate positive relationship between *comfort food* consumption and menstrual cycle length ($p = 0.428$; $p < 0.05$). Furthermore, the Chi-square test indicated that students with high *comfort food* consumption had approximately five times greater risk of experiencing irregular menstrual cycles ($OR = 5.084$; $p = 0.001$). These findings highlight the importance of nutritional education and stress management to support reproductive health among female university students.

Keywords : *comfort food*, dietary habits, female students, menstrual cycle, reproductive hormones

PENDAHULUAN

Comfort food merupakan jenis makanan yang dikonsumsi dengan tujuan utama untuk meredakan ketidaknyamanan emosional dan memberikan sensasi ketenangan psikologis, terutama dalam situasi stres atau tekanan batin (Muluh et al., 2025). *Comfort food* adalah jenis makanan yang tidak hanya mengenyangkan tetapi juga memberikan kenyamanan emosional bagi mereka yang mengonsumsinya. Konsumsi *comfort food* sering kali tidak didasari oleh rasa lapar fisiologis, melainkan sebagai bentuk pelarian dari emosi negatif seperti kecemasan, kesedihan, atau kesepian (Roche et al., 2025). Konsumsi *comfort food* telah menjadi bagian dari kehidupan banyak mahasiswa, terutama sebagai bentuk respons terhadap stres dan tekanan emosional yang sering terjadi dalam kehidupan akademik mereka. Mahasiswa, dengan pola hidup yang cenderung sibuk dan penuh tekanan, sering kali cenderung memilih makanan yang mudah diakses dan mampu memberikan kepuasan instan, seperti makanan cepat saji atau *comfort food* (Irzanti et al., 2023). Makanan-makanan ini, meskipun memberikan kenyamanan sementara bagi pengonsumsinya, ternyata memiliki dampak yang signifikan terhadap keseimbangan hormon dalam tubuh (Fitri et al., 2024).

Ketidakseimbangan hormon yang terjadi akibat faktor eksternal, salah satunya adalah pola makan, dapat mempengaruhi kelancaran dan keteraturan siklus menstruasi. Salah satu pola makan yang kini banyak dikonsumsi oleh para mahasiswi saat menghadapi stres akademik adalah konsumsi *comfort food* yang cenderung kaya akan gula dan lemak. Konsumsi gula berlebih yang sering ditemukan dalam *comfort food* dapat memicu peningkatan kadar insulin. Insulin adalah hormon yang berperan dalam pengaturan gula darah. Akan tetapi, peningkatan kadar insulin secara berlebihan dapat menyebabkan gangguan pada keseimbangan hormon seks khususnya estrogen dan progesteron. Ketidakseimbangan kadar estrogen dan progesteron ini dapat menyebabkan perubahan dalam durasi dan keteraturan siklus menstruasi (Nurpratiwi et al., 2024). Selain itu, konsumsi lemak jenuh yang tinggi dalam makanan olahan dan cepat saji atau *comfort food* memiliki dampak negatif terhadap keseimbangan hormon. Lemak jenuh dapat meningkatkan kadar hormon androgen dalam tubuh. Hormon androgen memiliki fungsi mengatur ovulasi dan kesuburan. Namun kadar androgen yang berlebihan dapat menyebabkan gangguan pada siklus menstruasi dan meningkatkan risiko gangguan reproduksi seperti sindrom ovarium polikistik (PCOS) yang seringkali menyebabkan siklus menstruasi yang tidak teratur atau bahkan anovulasi (Widyasari et al., 2025).

Pengaruh stress pun juga dapat mempengaruhi hormon lain. Konsumsi makanan yang tinggi gula dan lemak dapat meningkatkan kadar hormon kortisol, hormon yang berperan dalam respons stress, kemudian dapat menghambat proses alami tubuh, termasuk siklus menstruasi (Ningtyas & Isaura, 2024). Ketidakseimbangan hormon yang disebabkan oleh ketidakseimbangan pola makan, misalnya mengkonsumsi lemak atau gula yang melebihi batas sehingga dapat mengganggu proses ovulasi, di mana ovarium tidak melepaskan sel telur secara rutin (Suryanto et al., 2023). Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa stres emosional, yang seringkali dialami mahasiswi akibat tuntutan akademik yang tinggi, berhubungan erat dengan perubahan perilaku makan, termasuk kecenderungan untuk mengkonsumsi makanan yang dapat memberikan rasa nyaman sementara, seperti *comfort food* (Yuliana, 2024).

Stres merangsang tubuh untuk memproduksi hormon kortisol. Peningkatan kadar kortisol yang berlebihan dapat merusak keseimbangan hormonal tubuh dan mengganggu proses reproduksi, termasuk mengubah durasi dan keteraturan menstruasi. Peningkatan kadar kortisol yang disertai dengan pola makan tidak sehat dapat menyebabkan perubahan dalam siklus menstruasi, memperburuk gejala pramenstruasi (PMS), dan meningkatkan kemungkinan terjadinya gangguan menstruasi lainnya, seperti menstruasi yang tidak teratur, keterlambatan menstruasi, atau menstruasi yang sangat berat (Ningtyas & Isaura, 2024). Kebiasaan makan yang buruk, termasuk konsumsi *comfort food* dalam jumlah yang terlalu banyak,

mampu mengakibatkan bertambahnya berat badan secara berlebih. Irzanti et al. (2023) mengungkapkan bahwa mahasiswi yang sering jauh dari keluarga dan berada dalam lingkungan yang penuh tekanan, seperti di universitas, lebih cenderung memilih makanan cepat saji atau makanan tinggi kalori lainnya sebagai pelampiasan stres. Pada beberapa kasus, kebiasaan makan berlebihan ini bahkan dapat berkembang menjadi gangguan makan yang lebih serius, seperti binge eating atau gangguan makan berlebihan (Dakanalis et al., 2023).

Penambahan berat badan khususnya lemak tubuh yang berlebihan berdampak dengan peningkatan kadar hormon estrogen yang diproduksi oleh jaringan adiposa (lemak). Estrogen berfungsi untuk merangsang pertumbuhan folikel di ovarium dan penebalan endometrium (Arma et al., 2023). Peningkatan kadar estrogen dari jaringan adiposa ini dapat menyebabkan gangguan ovulasi dan mengarah pada ketidakaturan menstruasi. Penelitian terdahulu telah bagaimana wanita dengan berat badan berlebih (obesitas) akan cenderung menghadapi siklus menstruasi yang tidak teratur, serta lebih rentan terhadap gangguan kesehatan reproduksi lainnya, termasuk gangguan kesuburan. Oleh karena itu, konsumsi *comfort food* yang berlebihan tidak hanya memengaruhi keseimbangan hormon, tetapi juga dapat meningkatkan risiko obesitas yang dapat memperburuk masalah siklus menstruasi (Wijaya et al., 2024).

Oleh karena itu, peneliti berkeinginan untuk melakukan penelitian secara mendalam terkait dengan hubungan kebiasaan konsumsi *comfort food* dengan siklus menstruasi pada mahasiswi universitas muhammadiyah surakarta.

METODE

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah analitik observasional dengan pendekatan cross sectional. Data dalam penelitian ini diambil di Universitas Muhammadiyah Surakarta pada bulan Juli. Populasi pada penelitian ini merupakan mahasiswi di Fakultas Non-Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta sebanyak 871 mahasiswi yang memenuhi kriteria inklusi yakni berusia 19-21 tahun, telah mengalami menstruasi, tidak sedang menjalani program diet, tidak memiliki gangguan penyakit serius yang berkaitan dengan terjadinya menstruasi, dan tidak sedang mengonsumsi obat-obatan yang mampu mengganggu sistem hormonal pada sistem reproduksi. Adapun sampel pada penelitian ini dipilih dengan mengaplikasikan *Teknik probability sampling* dalam bentuk *random sampling*. Berdasarkan perhitungan sampel didapatkan sampel sebanyak 85 orang. Dalam menilai Konsumsi *comfort food* peneliti menggunakan *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ)* secara langsung guna mengetahui jenis dan frekuensi konsumsi *comfort food* responden. Selain itu, peneliti juga mendata siklus menstruasi responden yang kemudian data dikelompokkan ke dalam siklus menstruasi normal serta tidak normal. Penelitian ini telah memperoleh izin etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) FK UMS No.5912/B.1/KEPK-FKUMS/X/2025.

HASIL

Penelitian dilaksanakan di Fakultas Non Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta (UMS). Universitas Muhammadiyah Surakarta adalah instansi pendidikan swasta yang berada di Jawa Tengah dengan jumlah mahasiswi cukup banyak dan berada pada rentang usia dewasa awal. Lokasi kampus yang berada di kawasan perkotaan memberikan kemudahan akses terhadap berbagai jenis makanan cepat saji dan *comfort food*. Jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 85 mahasiswi fakultas non kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta yang memenuhi kriteria inklusi. Karakteristik responden selanjutnya disajikan pada tabel 1.

Tabel 1 menunjukkan hasil mayoritas responden memperlihatkan mahasiswi non kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta yang berusia 20 tahun yaitu sebanyak 55

orang (64,7%), Pendapatan ayah responden paling banyak berada pada kategori Rp 3.000.000 – Rp 5.000.000 yaitu sebanyak 27 orang (31,8%) diikuti pendapatan ibu responden paling banyak berada pada rentang Rp 1.000.000 – 3.000.000 yaitu sebanyak 22 orang (25,9%). Sebagian besar responden memiliki uang saku sebesar Rp 1.000.000 – Rp 1.500.000 per bulan yaitu sebanyak 30 orang (35,3%) dan mayoritas responden tinggal di kost atau kamar kontrakan yaitu sebanyak 46 orang (54,1%). Sebagian besar responden tinggal pada jarak 1–3 km dari kampus, yaitu sebanyak 29 orang (34,1%) dengan sebagian besar responden menggunakan sepeda motor pribadi sebagai alat transportasi utama ke kampus, yaitu sebanyak 64 orang (75,3%).

Tabel 1. Gambaran Umum Subjek Penelitian

Kategori		n	%
Usia	19	1	1,2
	20	55	64,7
	21	29	34,1
Pendapatan Ayah	Rp. 1.000.000 – 3.000.000,-	11	12,9
	Rp. 3.000.000 – 5.000.000,-	27	31,8
	Rp. 5.000.000 – 7.000.000,-	22	25,9
	≥ Rp. 7.000.000,-	25	29,4
Pendapatan Ibu	≤ Rp. 1.000.000,-	20	23,5
	Rp. 1.000.000 – 3.000.000,-	22	25,9
	Rp. 3.000.000 – 5.000.000,-	21	24,7
	Rp. 5.000.000 – 7.000.000,-	7	8,2
	≥ Rp. 7.000.000,-	15	17,6
Uang Saku Responden	Rp. 500.000 – 1.000.000,-	21	24,7
	Rp. 1.000.000 – 1.500.000,-	30	35,3
	Rp. 1.500.000 – 2.000.000,-	25	29,4
	≥ Rp. 2.000.000,-	9	10,6
Tempat Tinggal Responden	Tinggal di rumah orang tua/wali	36	42,4
	Tinggal di kost/kamar kontrakan	46	54,1
Tempat Tinggal Responden	Tinggal di asrama/penginapan	2	2,4
	Tinggal bersama keluarga lain	1	1,2
Jarak Tempat Tinggal ke Kampus	≤ 1 km	16	18,8
	1 – 3 km	29	34,1
	3 – 5 km	21	24,7
	5 – 7 km	11	12,9
	≥ 7 km	8	9,4
Transportasi Responden ke Kampus	Jalan kaki	10	11,8
	Sepeda	2	2,4
	Sepeda motor pribadi	64	75,3
	Mobil pribadi	6	7,1
	Ojek online/taksi online	3	3,5

Tabel 2. Kategori Tingkat Konsumsi *Comfort Food*

Kategori Tingkat Konsumsi <i>Comfort Food</i>	Frekuensi	Persentase (%)	Rata-rata ± SD
Jarang	36	42,4	61,14 ± 16,40
Sering	49	57,6	
Total	85	100	

Tabel 2 menunjukkan hasil analisis rata-rata tingkat konsumsi *comfort food* responden sebesar 61,14 ± 16,40 per hari, dengan nilai tertinggi mencapai 83,8%. Lebih dari separuh responden (57,6%) tergolong sering mengonsumsi *comfort food*, yang menunjukkan bahwa

konsumsi makanan cepat saji, manis, dan berlemak cukup umum di kalangan mahasiswi non-kesehatan.

Tabel 3. Aksesibilitas Responden terhadap Makanan

Kategori		n	%
Fasilitas dapur	Tidak ada dapur	8	9,4
	Dapur bersama (shared kitchen)	31	36,5
	Dapur pribadi	46	54,1
Bisa memasak	Ya	81	95,3
	Tidak	4	4,7
Frekuensi memasak dalam seminggu	tidak pernah	6	7,1
	1-2 kali	40	47,1
	3-5 kali	29	34,1
Frekuensi memasak dalam seminggu	≥ 5 kali	5	5,9
	setiap hari	5	5,9
Masakan yang dikonsumsi sehari-hari	Masakan rumahan sederhana	36	42,4
	Makanan cepat saji/snack	43	50,6
	Masakan tradisional	3	3,5
	Masakan diet/sehat	3	3,5
Status diet	Ya	8	9,4
	Tidak	77	90,6
Konsumsi suplemen diet	Ya	29	34,1
	Tidak	56	65,9
Kebiasaan puasa	Ya, secara rutin	8	48,2
	Kadang-kadang	38	44,7
	Tidak pernah	6	7,1
Kebiasaan olahraga	Ya	35	41,2
	Tidak	50	58,8

Berdasarkan tabel 3, sebagian besar responden memiliki dapur pribadi (54,1%) dan mampu memasak (95,3%). Frekuensi memasak terbanyak adalah 1–2 kali per minggu (47,1%). Jenis makanan dengan intensitas konsumsi paling banyak yaitu makanan *fast food/snack* (50,6%), diikuti masakan rumahan sederhana (42,4%). Sebagian besar responden tidak menjalani program diet (90,6%) dan tidak mengonsumsi suplemen (65,9%). Responden yang menjalani puasa rutin sebesar 48,2%, sementara mayoritas responden tidak memiliki kebiasaan berolahraga (58,8%).

Tabel 4. Kategori Siklus Menstruasi

Kategori Menstruasi	Siklus	Frekuensi	Persentase (%)	Rata-rata ± SD
Tidak normal		34	40	33,10 ± 4,33
Normal		51	60	
Total		85	100	

Tabel 4 menunjukkan hasil analisis rata-rata panjang siklus menstruasi responden adalah 33,10 ± 4,33 hari dengan rentang 27–42 hari. Sebanyak 40% responden mengalami siklus menstruasi tidak teratur, yaitu <28 hari atau >35 hari sehingga termasuk kategori tidak normal.

Tabel 5. Karakteristik Menstruasi dan Konsumsi *Comfort food* Mahasiswi UMS

Kategori		n	%
Usia pertama kali menstruasi	11 tahun	6	7,1
	12 tahun	27	31,8
	13 tahun	35	41,2
	≥ 14 tahun	17	20

Durasi menstruasi	4 hari	10	11,8
	5 hari	11	12,9
	6 hari	47	55,3
	≥ 7 hari	17	20
Pengaruh PMS/menstruasi terhadap pemilihan makanan	Ya	79	92,9
	Tidak	6	7,1
Pengaruh PMS/menstruasi terhadap suasana hati	Ya	78	91,8
	Tidak	7	8,2
Konsumsi <i>comfort food</i> berpengaruh terhadap siklus menstruasi	Ya	58	68,2
	Tidak	27	31,8
Konsumsi Suplemen Diet	Ya	74	87,1
	Tidak	11	12,9
Peningkatan konsumsi <i>comfort food</i> saat menstruasi	Ya	74	87,1
	Tidak	11	12,9

Berdasarkan tabel 5, banyak dari responden yang merasakan pengalaman menarche di umur 13 tahun (41,2%), diikuti usia 12 tahun (31,8%), usia ≥ 14 tahun (20,0%), dan usia 11 tahun (7,1%). Durasi menstruasi terbanyak adalah 6 hari (55,3%), diikuti durasi ≥ 7 hari (20,0%), 5 hari (12,9%), dan 4 hari (11,8%). Sebanyak 79 responden (92,9%) menyatakan kondisi menstruasi atau PMS memengaruhi pemilihan makanan, dan 78 responden (91,8%) menyatakan menstruasi memengaruhi suasana hati. Sebanyak 58 responden (68,2%) menyatakan konsumsi *comfort food* berpengaruh terhadap siklus menstruasi, sedangkan 27 responden (31,8%) menyatakan tidak. Selain itu, mayoritas responden mengalami peningkatan konsumsi *comfort food* saat menstruasi sebanyak 74 orang (87,1%), sementara 11 orang (12,9%) tidak mengalami peningkatan.

Tabel 6. Distribusi Konsumsi *Comfort food* Berdasarkan Siklus Menstruasi

Konsumsi <i>Comfort Food</i>	Siklus Menstruasi			
	Normal		Tidak Normal	
	n	%	n	%
Jarang	31	36	7	8,2
Sering	22	25	25	29

Berdasarkan tabel 6, responden yang jarang mengonsumsi *comfort food* lebih banyak memiliki siklus menstruasi normal (36%) dibandingkan tidak normal (8,2%). Sebaliknya, pada responden dengan intensitas konsumsi *comfort food*, persentase siklus menstruasi tidak normal lebih tinggi (29%) dibandingkan siklus menstruasi normal (25%). Hasil uji Kolmogorov–Smirnov menunjukkan kedua variabel memiliki nilai $p < 0,05$, hingga data berdistribusi secara tidak normal. Dengan demikian, analisis hubungan antara konsumsi *comfort food* dan siklus menstruasi menggunakan uji non-parametrik Korelasi Rank Spearman.

Tabel 7. Nilai Statistik Uji Hubungan Konsumsi *Comfort food* dengan Siklus Menstruasi

Indikator	Min	Maks	Mean	Korelasi (r)	p-value
Konsumsi <i>comfort food</i>	14,8	83,8	61,1 ± 16,4	0,428	0,000
Siklus Menstruasi	27	41,3	33,09 ± 4,33		

Berdasarkan tabel 7, hasil uji *rank spearman* membuktikan nilai koefisien korelasi (ρ) 0,428 dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya hubungan signifikan dan bersifat positif sedang antara frekuensi konsumsi *comfort food* dan panjang siklus menstruasi.

Tabel 8. Nilai Statistik Uji Hubungan Konsumsi *Comfort Food* dengan Siklus Menstruasi

Konsumsi <i>Comfort Food</i>	Siklus Menstruasi		Total	<i>p-value</i>	OR
	Tidak Teratur	Teratur			
	n	%			
Sering	27	22	49	0,001	5,084
Jarang	7	29	36		
Total	34	51	85		

Analisis hubungan antar variabel kategorikal (tingkat konsumsi *comfort food* dan kategori siklus menstruasi), digunakan uji Chi-Square. Berdasarkan Tabel 8, hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai $\chi^2 = 10,994$ dengan $p = 0,001$ ($p < 0,05$), yang menandakan adanya hubungan signifikan antara frekuensi konsumsi *comfort food* dan keteraturan siklus menstruasi. Responden yang sering mengonsumsi *comfort food* lebih sering menghadapi siklus menstruasi tidak beraturan (55,1%), sedangkan responden yang jarang mengonsumsinya kebanyakan mempunyai siklus menstruasi teratur (80,6%). Nilai Odds Ratio sebesar 5,08 (95% CI: 1,83–13,81) menunjukkan bahwa responden dengan konsumsi *comfort food* tinggi memiliki risiko sekitar lima kali lebih besar mengalami siklus menstruasi tidak teratur.

PEMBAHASAN

Karakteristik responden

Mayoritas mahasiswi dalam penelitian ini menjangkau skala umur dewasa awal, yaitu 19–21 tahun, yang telah melewati fase menarche. Rentang usia ini dinilai relevan untuk dikaji dalam konteks siklus menstruasi karena secara fisiologis sistem reproduksi telah berkembang, sementara di sisi lain remaja akhir dan dewasa awal cenderung memiliki pola konsumsi yang kurang sehat (Putri et al., 2020). Hal ini sejalan dengan laporan bahwa umur menarche di Indonesia umumnya terjadi pada usia 10–16 tahun Suryanto et al. (2023), sehingga responden dalam penelitian ini berada pada fase yang tepat untuk mengamati gangguan siklus menstruasi. Dari aspek sosial ekonomi, sebagian besar responden berasal dari keluarga dengan pendapatan menengah, yang mencerminkan kemampuan akses pangan yang relatif memadai. Kondisi ini memungkinkan responden untuk memiliki pilihan makanan yang lebih beragam, termasuk konsumsi *comfort food* di lingkungan sekitar kampus (Hanum & Ramadhani, 2024; Ramadhan et al., 2023).

Dari segi tempat tinggal, mayoritas responden tinggal di kos atau kontrakan di sekitar kampus. Pola tinggal mandiri ini cenderung memengaruhi kebiasaan makan. Hal ini dikarenakan mahasiswa yang bertempat tinggal terpisah dari orangtua cenderung bergantung pada makanan siap saji dibandingkan makanan rumahan yang dimasak sendiri (Hanum & Ramadhani, 2024). Selain itu, jarak tempat tinggal responden yang relatif dekat dengan kampus serta dukungan sarana transportasi pribadi meningkatkan mobilitas dan kemudahan akses terhadap pusat kuliner dan jajanan di sekitar kampus, yang turut berkontribusi terhadap frekuensi konsumsi *comfort food* (Isa et al., 2022; Maharani, 2024). Pada akhirnya, karakteristik responden dalam penelitian ini membuktikan adanya kombinasi faktor usia, kondisi sosial ekonomi, pola tempat tinggal, dan mobilitas yang saling berkaitan dan berpotensi memengaruhi perilaku konsumsi *comfort food*. Kondisi tersebut menjadi konteks penting dalam memahami hubungan antara konsumsi *comfort food* dan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswi.

Konsumsi *Comfort Food*

Comfort food dikonsumsi terutama untuk memberikan kenyamanan emosional serta meredakan stres, bukan semata-mata karena kebutuhan fisiologis (Muluh et al., 2025; Roche et al., 2025). Makanan ini umumnya mengandung gula, lemak, dan karbohidrat tinggi yang dapat

memengaruhi suasana hati melalui peningkatan dopamin dan serotonin (Muluh et al., 2025). Dalam penelitian ini, konsumsi *comfort food* diukur berdasarkan rata-rata asupan harian (gram/hari) yang didapatkan dari metode *food frequency questionnaire* (FFQ) semi kuantitatif dengan wawancara langsung. Frekuensi konsumsi dikategorikan menjadi jarang dan sering berdasarkan persentase tingkat konsumsi, sesuai dengan kriteria yang digunakan oleh Amanda et al. (2025). Temuan ini menunjukkan bahwa *comfort food* merupakan bagian dari pola makan harian responden dan berpotensi berkaitan dengan faktor emosional serta kebiasaan makan mahasiswa.

Pada mahasiswi, pola konsumsi *comfort food* bukan sekedar disebabkan dari faktor psikologis, namun juga lingkungan tempat tinggal dan gaya hidup sehari-hari. Ketersediaan fasilitas dapur menjadi salah satu faktor aksesibilitas pangan yang berperan dalam pemilihan jenis makanan (Halfacre et al., 2021). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa keterbatasan fasilitas dapur berkaitan dengan rendahnya konsumsi makanan sehat dan meningkatnya konsumsi makanan siap saji (Dianat et al., 2025). Meskipun sebagian besar responden memiliki keterampilan memasak, kemampuan tersebut tidak selalu diikuti dengan pola makan yang sehat apabila tidak disertai dengan pengendalian diri dan pemantauan pola konsumsi (da Costa Pelonha et al., 2023; Tani et al., 2020). Frekuensi memasak yang relatif rendah serta dominasi konsumsi makanan cepat saji menunjukkan bahwa faktor kepraktisan, keterbatasan waktu, dan kondisi sosial ekonomi turut memengaruhi keputusan pemilihan makanan (Yugharyanti et al., 2023). Makanan cepat saji umumnya tinggi kalori, lemak, gula, dan garam, yang selain memberikan rasa kenyang juga memberikan sensasi kenyamanan psikologis sehingga sering dikategorikan sebagai *comfort food* (Patarru et al., 2022). Hal ini memperkuat kecenderungan konsumsi *comfort food* di kalangan mahasiswi, terutama bagi mereka yang tinggal mandiri di sekitar lingkungan kampus.

Selain itu, faktor gaya hidup seperti stres akademik, kebiasaan diet, konsumsi suplemen, puasa, dan aktivitas fisik juga berperan dalam pola konsumsi *comfort food*. Kondisi stres diketahui dapat meningkatkan kecenderungan konsumsi makanan tidak sehat sebagai bentuk coping mechanism emosional (Sekarini et al., 2022). Puasa dan aktivitas fisik berpotensi membantu pengendalian nafsu makan, termasuk menekan keinginan konsumsi *comfort food*, melalui mekanisme hormonal yang mengatur rasa lapar dan kenyang (Beaulieu et al., 2020; Ishaq, 2024). Dengan demikian, konsumsi *comfort food* pada mahasiswi merupakan hasil interaksi antara faktor psikologis, lingkungan, dan gaya hidup. Kondisi ini menunjukkan bahwa perilaku konsumsi *comfort food* tidak dapat dipisahkan dari konteks kehidupan mahasiswa secara keseluruhan, baik dari aspek emosional maupun aksesibilitas pangan sehari-hari.

Siklus Mestruasi

Siklus menstruasi adalah rentang waktu dari hari pertama menstruasi hingga hari pertama menstruasi periode berikutnya. Rata-rata durasi siklus menstruasi subjek dihitung berdasarkan data selama tiga bulan terakhir. Hasil kategori siklus menstruasi dapat dikelompokkan menjadi dua yaitu, tidak normal apabila hasil rata-rata siklus menstruasi <28 hari atau >35 hari, dan normal apabila rata-rata siklus menstruasinya 28-35 hari (Amalia et al., 2023). Sebagian besar responden mengalami menarche pada dalam skala umur 10–16 tahun, yang menunjukkan perkembangan sistem reproduksi yang fisiologis (Amalia et al., 2023). Durasi menstruasi responden umumnya berada dalam batas normal, namun sebagian menunjukkan kecenderungan durasi menstruasi lebih panjang yang dapat dipengaruhi oleh ketidakseimbangan asupan zat gizi, misalnya protein, energi, karbohidrat, lemak, hingga zat besi (Amalia et al., 2023; Firzaman et al., 2022). Sebagian besar responden menyatakan bahwa kondisi menstruasi dan PMS memengaruhi pemilihan makanan serta suasana hati. Kondisi ini berkaitan dengan emotional eating sebagai respons terhadap stres menstruasi yang tidak adaptif (Pridynabilah, 2022). Gangguan suasana hati selama fase luteal, termasuk *Premenstrual*

Dysphoric Disorder (PMDD), diketahui berhubungan dengan perubahan emosi dan kecenderungan memilih makanan tidak sehat seperti *comfort food* (Amalia et al., 2023; Güzeldere et al., 2024).

Hasil penelitian juga membuktikan bagaimana responden meyakini konsumsi *comfort food* berpengaruh terhadap siklus menstruasi, serta mengalami peningkatan konsumsi *comfort food* selama fase menstruasi. Konsumsi makanan cepat saji tinggi lemak dan minyak yang sering digunakan berulang kali berhubungan dengan peningkatan risiko gangguan siklus menstruasi (Ramazana & Fitria, 2025). Peningkatan konsumsi *comfort food* selama menstruasi berpotensi menyebabkan ketidakseimbangan zat gizi, termasuk penurunan asupan protein yang berperan penting dalam pembentukan hemoglobin akibat kehilangan darah saat menstruasi (Arisanti et al., 2023).

Hubungan Konsumsi *Comfort food* dengan Siklus Menstruasi

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara konsumsi *comfort food* dengan siklus menstruasi pada mahasiswi Fakultas Non Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. Uji Spearman menunjukkan hubungan positif sedang antara frekuensi konsumsi *comfort food* dan panjang siklus menstruasi ($\rho = 0,428$; $p < 0,05$), yang menandakan bahwa semakin sering konsumsi *comfort food*, semakin panjang siklus menstruasi yang dialami. Selain itu, uji Chi-Square juga membuktikan hubungan yang signifikan antara skala mengonsumsi *comfort food* dan keteraturan siklus menstruasi ($p = 0,001$), dengan risiko mahasiswi yang sering mengonsumsi *comfort food* mengalami siklus menstruasi tidak teratur sebesar 5 kali dibandingkan yang jarang mengonsumsinya (OR = 5,08; 95% CI: 1,83–13,81).

Temuan ini dapat dijelaskan melalui kandungan gizi *comfort food* yang umumnya tinggi karbohidrat sederhana, lemak jenuh, dan gula. Pola konsumsi tersebut dapat meningkatkan kadar insulin yang selanjutnya memengaruhi keseimbangan hormon reproduksi, seperti estrogen dan progesteron, sehingga berpotensi menyebabkan gangguan siklus menstruasi (Nurpratiwi et al., 2024). Hal ini sejalan dengan penelitian Nursanti et al. (2023) menyatakan bahwa konsumsi makanan cepat saji berhubungan dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri. Selain itu, konsumsi lemak jenuh dalam skala berlebih berpotensi menaikkan kadar androgen dan mengganggu keseimbangan hormon reproduksi, yang dalam jangka panjang berisiko menyebabkan gangguan ovulasi, termasuk kondisi seperti sindrom ovarium polikistik (PCOS) (Fitri et al., 2024; Widyasari et al., 2025).

Faktor psikologis turut berperan dalam pola konsumsi *comfort food*. Stres emosional dan stres akademik yang dialami mahasiswi dapat meningkatkan kadar hormon kortisol yang berpengaruh terhadap penekanan hormon gonadotropin-releasing hormone (GnRH), sehingga mengganggu regulasi siklus menstruasi (Ningtyas & Isaura, 2024). Kondisi ini mendorong mahasiswi untuk mengonsumsi *comfort food* sebagai mekanisme coping, sebagaimana juga dilaporkan oleh Harefa (2024) dan Yuliana (2024), yang menemukan hubungan antara konsumsi makanan tinggi gula dan lemak dengan gangguan siklus menstruasi. Secara fisiologis, konsumsi *comfort food* yang berlebihan juga berkontribusi terhadap peningkatan jaringan lemak tubuh yang berperan sebagai sumber produksi estrogen tambahan. Kelebihan estrogen dapat mengganggu keseimbangan progesteron dan menyebabkan ketidakaturan ovulasi serta siklus menstruasi (Wijaya et al., 2024). Hal ini diperkuat oleh penelitian Mudlikah et al. (2021) yang menjelaskan bagaimana asupan lemak jenuh tinggi berkaitan dengan obesitas dan ketidakaturan siklus menstruasi.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa konsumsi *comfort food* merupakan perilaku yang umum pada mahasiswi non-kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta, dengan lebih

dari sebagian responden memiliki kebiasaan mengonsumsi *comfort food* yang tinggi. Sebagian responden juga mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur. Hasil analisis statistik membuktikan adanya hubungan yang signifikan dan bersifat positif sedang antara kebiasaan konsumsi *comfort food* dan siklus menstruasi, yang ditunjukkan oleh nilai koefisien korelasi Spearman sebesar $p = 0,428$. Temuan ini menegaskan bahwa semakin sering konsumsi *comfort food*, semakin besar kecenderungan terjadinya gangguan pada siklus menstruasi. Dengan demikian, konsumsi *comfort food* berperan sebagai satu dari sekian gaya hidup yang memberikan kontribusi pada kesehatan reproduksi mahasiswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengungkapkan rasa terimakasih kepada Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta atas perizinan serta dorongan dalam berlangsungnya penelitian ini. Ungkapan terimakasih juga ditujukan Program Studi Ilmu Gizi yang telah memberikan arahan selama proses penelitian serta penulis juga mengungkapkan terimakasih pada semua responden karena sudah bersedia ikut berkontribusi sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, I. N., Budhiana, J., & Sanjaya, W. (2023). Hubungan Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 8(2), 75. <https://doi.org/10.52822/jwk.v8i2.526>
- Amanda, D. A., Wulansari, A., & Indrawati, I. (2025). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food dengan Status Gizi pada Remaja di SMAN 8 Kota Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 14(1), 14–20. <https://doi.org/10.36565/jab.v14i1.779>
- Arisanti, N. K. R., Ariati, N. N., & Gumala, N. M. Y. (2023). Hubungan Tingkat Konsumsi Protein, Zat Besi, dan Vitamin C Terhadap Siklus Menstruasi Remaja di Sai Study Group Denpasar. *Jurnal Ilmu Gizi: Journal of Nutrition Science*, 12(3), 166–175. <https://doi.org/10.33992/jig.v12i3.2129>
- Arma, U., Bakar, A., & Yosmiryanti, M. (2023). Hubungan siklus menstruasi dengan stomatitis aftosa rekuren. *Padjadjaran Journal of Dental Researchers and Students*, 1(7), 75–80. <https://doi.org/10.24198/pjdrs.v7i1.41620>
- Beaulieu, K., Oustric, P., & Finlayson, G. (2020). The Impact of Physical Activity on Food Reward: Review and Conceptual Synthesis of Evidence from Observational, Acute, and Chronic Exercise Training Studies. *Current Obesity Reports*, 9(2), 63–80. <https://doi.org/10.1007/s13679-020-00372-3>
- Candra, A., Ps, D. K., & Fauziah, L. F. (2024). Hubungan Asupan Zat Gizi Makro Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri SMK Negeri 2 Tuban. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Gizi*, 2(4), 169–179.
- da Costa Pelonha, R. N., Jomori, M. M., Maciel, T. G., Rocha, J. A., Passos, T. S., & Maciel, B. L. (2023). Low Cooking Skills Are Associated with Overweight and Obesity in Undergraduates. In *Nutrients* (Vol. 15, Issue 11, p. 2424). <https://doi.org/10.3390/nu15112424>
- Dakanalis, A., Mentzelou, M., Papadopoulou, S. K., Papandreou, D., Spanoudaki, M., Vasios, G. K., Pavlidou, E., Mantzourou, M., & Giaginis, C. (2023). The Association of Emotional Eating with Overweight/Obesity, Depression, Anxiety/Stress, and Dietary Patterns: A Review of the Current Clinical Evidence. *Nutrients*, 15(5), 1–18. <https://doi.org/10.3390/nu15051173>
- Dianat, F., Oskouei, P. R., & Parkinson, S. P. (2025). Campus Design And Healthy Food Choices For Low-Income And International College Students: Literature Review.

- International Journal of Arts , Humanities & Social Science*, 06(Special Issue), 29–37. <https://doi.org/10.56734/ijahss.v6n9aS4>
- Firzaman, D. M., Alatas, H. S., & Ernawati, E. (2022). Karakteristik Durasi Menstruasi Pada Kasus Oligomenorhea Mahasiswa Stik Budi Kemuliaan Tahun 2021. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Reproduksi*, 1(1). <https://doi.org/10.61633/jkkr.v1i1.5>
- Fitri, S., Sofanita, N. I., & Octaria, Y. C. (2024). Factors Influencing the Menstrual Cycle of Female College Students in Depok, Indonesia: Faktor yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi pada Mahasiswi di Depok, Indonesia. *Amerta Nutrition*, 8(3SP SE-Research Study), 94–104. <https://doi.org/10.20473/amnt.v8i3SP.2024.94-104>
- Güzeldere, H. K. B., Efendioğlu, E. H., Mutlu, S., Esen, H. N., Karaca, G. N., & Çağırdaş, B. (2024). The relationship between dietary habits and menstruation problems in women: a cross-sectional study. *BMC Women's Health*, 24(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s12905-024-03235-4>
- Halfacre, K., Chang, Y., Holben, D. H., & Roseman, M. G. (2021). Cooking Facilities and Food Procurement Skills Reduce Food Insecurity Among College Students: A Pilot Study. *Journal of Hunger & Environmental Nutrition*, 16(5), 650–663. <https://doi.org/10.1080/19320248.2021.1949423>
- Hanum, N. F., & Ramadhani, S. I. (2024). Pengaruh Jumlah Uang Saku Pada Keputusan Konsumsi Makanan Cepat Saji Di Kalangan Mahasiswa Ketintang. *Jurnal Media Akademik*, 2(12), 3031–5220.
- Harefa, J. K. (2024). The Relationship Of Fast Food Consumption Habits And Stress With The Menstrual Cycle Of Adolescence Woman In Senior High School N. 1 Gunungsitoli. *International Journal of Health Engineering and Technology*, 3, 752–760. <https://doi.org/10.55227/ijhet.v1i6.134>
- Irzanti, A. F., Husodo, B. T., & Kusumawati, A. (2023). Media Kesehatan Masyarakat Indonesia Faktor Yang Berhubungan Dengan Emotional Eating Pada Mahasiswa Di Semarang. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 22(6), 365–372. <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/mkmi>
- Isa, R., Mohd Adam, N. A., Ahmad Subari, S. A., Nordin, S. S., & Fauzi, R. (2022). Food Access and Fast Food Consumption Behaviour among Health Sciences Students at Uitm Puncak Alam. *Malaysian Journal of Nursing*, 13(04), 03–09. <https://doi.org/10.31674/mjn.2022.v13i04.001>
- Ishaq, M. M. (2024). Puasa Mengendalikan Nafsu Memperkuat Akal dan Agama. *El-Hikmah: Jurnal Ilmu Dakwah Dan Komunikasi*, 21(12), 99–109.
- Maharani, A. F. (2024). Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) dan Minuman Kekinian pada Mahasiswa POLTEKKES TNI AU ADISUTJIPTO. Politeknik Kesehatan TNI AU Adisutjipto.
- Mudlikah, S., Suprpti, S., Agnesia, D., Arifah, D. F., & Shoiyah, K. (2021). Pendidikan Kesehatan dan Pendampingan Berbasis Diet Nutrisi dalam Upaya Pengendalian Asupan Lemak Berlebih. *Community Empowerment*, 6(7), 1255–1260.
- Muluh, E. A. E., McCormack, J. C., McLeod, S. C., Abeywickrema, S., Hooton, J., Garratt, M., Halberstadt, J., & Peng, M. (2025). Exploring *comfort food* cravings during pregnancy: A cross-sectional survey study. *Appetite*, 210, 107983. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2025.107983>
- Ningtyas, N. S. A., & Isaura, E. R. (2024). Emotional Eating and Psychological Distress: Unveiling the Hidden Struggles of International Students in Surabaya. *Amerta Nutrition*, 8(4), 582–592. <https://doi.org/10.20473/amnt.v8i4.2024.582-592>
- Nurpratiwi, Y., Sartika, M., Setiawati, Y., & Masnan, T. (2024). Citra Delima Scientific journal of Citra Internasional Institute Hubungan Gula Darah Dan Indeks Massa Tubuh (IMT) Terhadap Kejadian Gangguan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi. *Citra Delima Scientific*

- Journal of Citra Internasional Institute*, 8(1), 8–13. <http://jurnalilmiah.ici.ac.id/index.php/>
- Nursanti, D. P., Kumalasari, E. P., Fajriah, A. S., & Wahyudi, G. (2023). The Relationship Between Nutritional Statuses and Stress Levels on The Menstrual Cycle in Adolescent Woman at SMAN 3 Sidoarjo. *Journal for Quality in Public Health*, 7(1), 70–78. <https://doi.org/10.30994/jqph.v7i1.479>
- Patarru, F., Situngkir, R., Heumasse, C. F., & Ahudara, C. G. S. (2022). Kebiasaan Konsumsi Makanan Siap Saji. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 13(3), 234–237.
- Pridynabilah, A. (2022). 508-Article Text-1498-1-10-20220531. *Healthy Tadulako Journal(Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 8(2), 59–67.
- Putri, R. A., Shaluhiah, Z., & Kusumawati, A. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Makan Sehat Pada Remaja SMA di Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 8, 332–337. <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm>
- Ramadhan, A., Rahim, R., & Utami, N. N. (2023). Bab 2: Jenis, Sumber Dan Tingkat Pendapatan. *Teori Pendapatan*, 6–11.
- Ramazana, R., & Fitria, F. (2025). Hubungan Konsumsi Makanan Fast Food, Status Gizi, dan Aktivitas Fisik dengan Gangguan Menstruasi pada Siswi SMAN 90 Jakarta. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)*, 5(2), 145–153. <https://doi.org/10.24853/mjnf.5.2.145-153>
- Roche, C., Burton, A., & Newton-John, T. (2025). Eating to Feel Better: The Role of Comfort Eating in Chronic Pain. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 32(3), 460–467. <https://doi.org/10.1007/s10880-025-10064-6>
- Sekarini, A. G. A., Fitranti, D. Y., Tsani, A. F. A., & Noer, E. R. (2022). Hubungan Emotional Eating dan Kualitas Diet dengan Kenaikan Berat Badan pada Mahasiswi saat Pandemi Covid-19. *Amerta Nutrition*, 6(3 SE-Research Study), 272–280. <https://doi.org/10.20473/amnt.v6i3.2022.272-280>
- Suryanto, H., Adhi, I. G. A. M., Ratu, S. O., Astuti, F., Ilmi, N., & Sulistiyani, E. (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), 160–174. https://www.bing.com/search?pglt=41&q=Hubungan+Pola+Konsumsi+Makanan+Cepat+Saji+dengan+Keteraturan+Siklus+Menstruasi+pada+Remaja+Putri+Kelas+XI+di+SMAN+7+Mataram&cvid=1132a2463c164384b86c0fb95920876c&gs_lcrp=EgZjaHJvbWUyBggAEEUYOdIBCDI1NDVqMGoxqAIAAsAIA&FO
- Widyasari, A. A., Muwakhidah, M., & Hidayati, L. (2025). Hubungan Frekuensi Konsumsi Fast Food dan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi FIK Universitas Muhammadiyah Surakarta. *INSOLOGI: Jurnal Sains Dan Teknologi*, 4(3 SE-Articles), 537–550. <https://doi.org/10.55123/insologi.v4i3.5442>
- Wijaya, N. V., Dahliah, D., & Pancawati, E. (2024). Dampak Kebiasaan Mengonsumsi Junk Food Terhadap Berat Badan. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 4(2), 455–464. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v4i2.13133>
- Yugharyanti, T. P., Fatimah, S., & Rahfiludin, M. Z. (2023). Alasan Pemilihan Makanan, Akses Pembelian Makanan, Dan Kualitas Diet Pada Mahasiswa. *Journal of Nutrition College*, 13, 17–28.
- Yuliana, L. (2024). Comfort food as Consumer Preference in Purchasing Decisions. *Widya Cipta: Jurnal Sekretari Dan Manajemen*, 8(1), 22–27. <https://doi.org/10.31294/widyacipta.v8i1.16453>