



Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji (*Fast Food*) dengan Kejadian Dismenore pada Remaja Putri di SMA Negeri 6 Madiun

Association Between Fast-Food Consumption and the Incidence of Dysmenorrhea Among Female Adolescents at SMA Negeri 6 Madiun

Devita Ivania Randra^{1*}, Dyah Intan Puspitasari², Zulia Setyaningrum¹

Correspondensi e-mail: devitaivnr@gmail.com

¹Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

²Program Studi Profesi Dietisien, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

ABSTRAK

INFO ARTIKEL

Dismenore merupakan salah satu gangguan menstruasi yang umum terjadi pada remaja putri dan sering kali memengaruhi aktivitas belajar serta kualitas hidup. Salah satu faktor yang diduga berhubungan dengan kejadian dismenore adalah pola konsumsi makanan, khususnya konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) yang tinggi kandungan lemak, natrium, dan rendah serat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 6 Madiun. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif analitik dengan pendekatan *cross sectional* yang menjelaskan hubungan konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dengan kejadian dismenore yang dialami oleh remaja putri di SMA Negeri 6 Madiun. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi SMA Negeri 6 Madiun, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *Simple Random Sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri memiliki kebiasaan sering mengonsumsi makanan cepat saji (51,3%) dan sebagian besar mengalami dismenore dengan kategori sedang (40,4%). Hasil uji statistik dari 154 remaja putri di SMA Negeri 6 Madiun, sebagian dari remaja putri (55,0%) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian dismenore pada remaja putri ($P \text{ Value} = 0,000 < 0,05$). Dapat disimpulkan bahwa semakin sering remaja mengonsumsi makanan cepat saji, maka risiko mengalami dismenore juga semakin tinggi. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi upaya edukasi gizi dan promosi kesehatan reproduksi di lingkungan sekolah.

ORIGINAL RESEARCH

Submitted: 25 10 2025

Accepted: 05 12 2025

Kata Kunci:

Dismenore, Makanan Cepat Saji, Remaja Putri, Kesehatan Reproduksi

Copyright (c) 2025 Authors.

Akses artikel ini secara online



Quick Response Code

ABSTRACT

Dysmenorrhea is one of the most common menstrual disorders among adolescent girls, often affecting their learning activities and quality of life. One factor suspected to be associated with dysmenorrhea is dietary habits, particularly the frequent consumption of fast food, which is high in fat, sodium, and low in fiber. This study aims to determine the relationship between fast food consumption and the incidence of dysmenorrhea among female students at SMA Negeri 6 Madiun. This study employs a descriptive-analytic method with a cross-sectional approach to explain the relationship between fast food consumption and the occurrence of dysmenorrhea experienced by female adolescents at SMA Negeri 6 Madiun. The population consisted of all female students at SMA Negeri 6 Madiun, with samples selected through simple random sampling. The results showed that most of the respondents frequently consumed fast food (51.3%) and experienced moderate dysmenorrhea (40.4%). The statistical test results from 154 female adolescents at SMA Negeri 6 Madiun show that a portion of the respondents

(55.0%) experienced a significant relationship between fast-food consumption and the occurrence of dysmenorrhea (P value = 0.000 < 0.05). It can be concluded that the more frequently adolescents consume fast food, the higher their risk of experiencing dysmenorrhea. This study is expected to serve as a basis for nutrition education and reproductive health promotion efforts within the school environment.

Keywords: *Dysmenorrhea, Fast Food, Adolescent Girls, Reproductive Health*

PENDAHULUAN

Menurut World Health Organization (WHO) (2014), remaja merupakan kelompok masyarakat yang berada dalam rentang usia 10 hingga 19 tahun, yaitu masa transisi dari kanak-kanak menuju kedewasaan yang ditandai dengan berbagai perubahan signifikan. Menurut Hurlock (2004), masa ini disebut sebagai fase peralihan karena remaja mengalami perkembangan fisik dan mental yang pesat, termasuk perubahan hormonal yang memengaruhi emosi dan bentuk tubuh, terutama pada organ reproduksi. Perubahan-perubahan tersebut dapat menimbulkan tantangan tersendiri bagi remaja, baik dalam penyesuaian psikologis maupun sosial, karena mereka berada pada tahap mencari identitas diri dan menghadapi berbagai tekanan dari lingkungan sekitarnya.

Salah satu ciri utama masa remaja pada perempuan adalah datangnya menstruasi, yaitu proses pengeluaran lapisan endometrium yang mengandung pembuluh darah dari rahim melalui vagina, dan terjadi secara periodik hingga masa menopause (Dartiwen et al., 2022). Namun, proses biologis alami ini seringkali disertai dengan gangguan berupa rasa sakit atau ketidaknyamanan yang disebut dismenoreia. Menurut Diana et al. (2023), dismenoreia merupakan kondisi nyeri atau kram pada perut bagian bawah sebelum atau saat menstruasi yang terjadi akibat kontraksi otot rahim tanpa adanya kelainan patologis tertentu. Meskipun bersifat fisiologis, intensitas nyeri yang dirasakan setiap individu berbeda-beda; beberapa hanya mengalami rasa tidak nyaman, sedangkan lainnya merasakan nyeri hebat hingga tidak dapat melakukan aktivitas sehari-hari (Wardani, 2021).

Dismenoreia memiliki dampak signifikan terhadap kualitas hidup remaja perempuan, terutama dalam hal aktivitas akademik dan sosial. Fitri (2020) menjelaskan bahwa remaja yang mengalami dismenoreia berat sering mengalami penurunan konsentrasi, motivasi belajar, dan bahkan ketidakhadiran di sekolah karena nyeri yang mengganggu. Selain itu, dismenoreia dapat disertai gejala lain seperti mual, muntah, dan diare yang memperburuk kondisi fisik. Marleni (2022) menambahkan bahwa banyak perempuan yang menganggap nyeri haid sebagai hal biasa dan tidak memeriksakannya ke tenaga medis, padahal nyeri tersebut bisa menjadi indikasi penyakit seperti endometritis atau endometriosis yang berisiko menyebabkan gangguan kesuburan atau bahkan kemandulan. Oleh karena itu, kesadaran terhadap penanganan dini dismenoreia menjadi sangat penting bagi kesehatan reproduksi remaja perempuan.

Secara global, prevalensi dismenoreia cukup tinggi. World Health Organization (WHO) (2020) melaporkan bahwa sekitar 90% perempuan mengalami dismenoreia, dengan 10–15% di antaranya mengalami bentuk ringan. Di Indonesia, Kementerian Kesehatan (2012) mencatat angka kejadian dismenoreia sebesar 64,25%, terdiri dari 54,89% dismenoreia primer dan 9,36% dismenoreia sekunder. Data di Jawa Timur menunjukkan bahwa dari 431.263 remaja perempuan usia reproduktif, sekitar 22,8% atau 93.328 di antaranya mengalami dismenoreia dan memerlukan perawatan medis (BPS Provinsi Jawa Timur, 2016). Angka tersebut menunjukkan bahwa dismenoreia merupakan masalah kesehatan masyarakat yang memerlukan perhatian khusus, terutama di kalangan remaja yang sedang berada pada masa perkembangan reproduktif aktif.

Menurut Taqiyah & Fatma (2022), penyebab dismenoreia dapat dibedakan menjadi penyebab langsung dan tidak langsung. Faktor langsung mencakup aspek endokrin dan miometrium, sementara faktor tidak langsung meliputi usia menarche, riwayat keluarga, pola makan tidak sehat, dan kebiasaan olahraga. Beberapa faktor risiko lainnya termasuk indeks massa tubuh (IMT) yang tidak ideal, stres psikologis, konsumsi alkohol, serta kadar hormon prostaglandin yang tinggi dalam tubuh. Irawan & Yuliarti (2022) menyebutkan bahwa pola makan yang tidak sehat, khususnya konsumsi makanan cepat saji yang tinggi lemak dan rendah serat, berkontribusi pada peningkatan kadar prostaglandin yang memicu kontraksi rahim berlebih dan memperparah dismenoreia.

Kusumawati & Aniroh (2020) menjelaskan bahwa makanan cepat saji (fast food) menjadi salah satu faktor utama yang dapat memicu terjadinya dismenoreia. Fast food dikenal sebagai makanan yang disiapkan dengan cepat, mengandung lemak tinggi, garam, gula, zat aditif, serta rendah serat, vitamin, dan mineral (Oetoro, 2013). Konsumsi berlebihan terhadap makanan seperti hamburger, ayam goreng, pizza, spageti, sosis, dan nugget dapat menyebabkan kelebihan gizi dan ketidakseimbangan hormonal (Diana et al., 2023). Penelitian yang dilakukan oleh Sartika et al. (2022) di Pekanbaru

menunjukkan bahwa remaja yang sering mengonsumsi fast food memiliki risiko tiga kali lebih tinggi mengalami dismenoreia dibandingkan yang jarang mengonsumsinya. Temuan ini sejalan dengan penelitian Sari & I Nyoman (2021) serta Mivandha et al. (2023) yang menyatakan bahwa semakin sering remaja mengonsumsi fast food, semakin tinggi pula intensitas nyeri haid yang dialami.

Tsamara et al. (2020) mengungkapkan bahwa fast food mengandung asam lemak jenuh, asam lemak omega-6, dan natrium dalam jumlah tinggi, serta rendah omega-3. Kandungan tersebut dapat meningkatkan produksi hormon prostaglandin dalam tubuh, yang berfungsi membantu kontraksi rahim saat menstruasi. Namun, ketika jumlah prostaglandin terlalu tinggi, kontraksi rahim menjadi berlebihan dan menimbulkan nyeri hebat atau dismenoreia (Indahwati et al., 2017). Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan pada 30 siswi SMA Negeri 6 Madiun, diketahui bahwa 80% mengalami dismenoreia, dengan 63,3% di antaranya menderita dismenoreia berat dan 16,7% dismenoreia ringan. Dari hasil tersebut, 60% siswi yang sering mengonsumsi fast food mengalami dismenoreia, sementara 40% siswi yang hanya kadang mengonsumsinya juga mengalami gejala serupa. Hasil survei tersebut menjadi dasar dilakukannya penelitian lebih lanjut mengenai hubungan antara konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian dismenoreia pada remaja putri di SMA Negeri 6 Madiun.

METODE

Penelitian ini merupakan studi observasional dengan desain cross sectional yang dilaksanakan selama delapan bulan di SMA Negeri 6 Madiun. Tujuan penelitian adalah menjelaskan hubungan antara konsumsi makanan cepat saji dan kejadian dismenore pada remaja putri. Populasi penelitian mencakup seluruh siswi berjumlah 609 orang, dengan kriteria inklusi berupa siswi kelas X–XII yang telah mengalami menstruasi teratur dan bersedia menjadi responden. Berdasarkan perhitungan ukuran sampel, diperoleh 156 responden yang dipilih menggunakan teknik proportional random sampling agar distribusi sampel antar kelas proporsional. Variabel penelitian terdiri dari konsumsi fast food sebagai variabel bebas dan kejadian dismenore sebagai variabel terikat. Data dikumpulkan melalui kuesioner Food Frequency Questionnaire (FFQ) untuk konsumsi fast food serta skala WaLIDD untuk menilai tingkat dismenore, disertai data identitas responden dan data sekunder dari pihak sekolah.

Prosedur penelitian meliputi pengumpulan data melalui pengisian kuesioner dan verifikasi kelengkapan data sebelum dianalisis. Analisis data dilakukan dalam dua tahap, yaitu analisis univariat untuk menggambarkan distribusi masing-masing variabel serta analisis bivariat menggunakan uji Chi-Square untuk menilai hubungan antara konsumsi fast food dan kejadian dismenore. Pengujian hipotesis menggunakan batas signifikansi 0,05 untuk menentukan ada tidaknya hubungan yang bermakna antara kedua variabel. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta, sehingga seluruh proses penelitian dilaksanakan sesuai kaidah etika penelitian kesehatan.

HASIL

Karakteristik Responden

Karakteristik responden dalam penelitian ini meliputi usia responden, Riwayat keluarga yang mengalami dismenore, periode menstruasi, usia menarche, lama menstruasi, aktivitas olahraga, dan mengonsumsi obat pereda nyeri. Hasil analisis data karakteristik responden disajikan pada tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia		
14 tahun	3	1,9%
15 tahun	29	18,6%
16 tahun	42	26,9%
17 tahun	54	34,6%
18 tahun	28	17,9%
Riwayat Keluarga Mengalami Dismenore		
Ada	74	47,4%
Tidak Ada	82	52,6%
Periode Menstruasi		
Tidak Normal	15	9,7%

Normal	139	90,3%
Usia Menarche		
<12 Tahun	59	37,8%
12-14 Tahun	95	60,9%
>14 Tahun	2	1,3%
Lama Menstruasi		
≤7 Hari	100	64,1%
>7 Hari	56	35,9%
Aktivitas Olahraga		
1x/minggu	71	45,5%
2-3x/minggu	68	43,6%
>3x/minggu	17	10,9%
Mengonsumsi Obat Pereda Nyeri		
Iya	21	13,5%
Tidak	135	86,5%
Total	156	100

Berdasarkan tabel 1. diketahui sebagian responden memiliki riwayat keluarga yang mengalami dismenore sebesar 47,4%. Hampir seluruh dari responden memiliki periode menstruasi yang normal sebesar 90,3% dengan usia menarche sebagian besar responden adalah 12-14 tahun (60,9%), lama menstruasi sebagian besar responden ≤7 hari (64,1%), dan hampir seluruh (86,5%) responden tidak mengonsumsi obat pereda nyeri saat mengalami dismenore.

Distribusi Frekuensi Konsumsi Fast Food Pada Remaja Putri di SMA Negeri 6 Madiun

Data frekuensi makanan cepat saji pada penelitian ini diperoleh melalui pengisian kuesioner menggunakan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ). Pada penelitian ini frekuensi konsumsi *fast food* pada responden dikategorikan menjadi 2 kategori, yaitu jarang dan sering. Berdasarkan penelitian, pada tabel 2 merupakan data distribusi frekuensi konsumsi *fast food* pada responden dalam 3 bulan terakhir.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Konsumsi Fast Food Pada Remaja Putri di SMA Negeri 6 Madiun

Konsumsi Junk Food	N	%
Jarang	76	48,7
Sering	80	51,3
Total	156	100

Berdasarkan tabel 2. menunjukkan responden dengan konsumsi fast food yang memiliki jumlah paling banyak dalam kategori sering sebesar 51,3%. Dan paling sedikit dalam kategori jarang sebesar 48,7%.

Makanan cepat saji atau *Fast food* merupakan hidangan yang dibuat dan dihidangkan dengan cara yang praktis, cepat, dan mudah di dapatkan dimana saja dan kapan aja. *Fast food* banyak disukai diberbagai kalangan mulai dari anak-anak, remaja, bahkan orang dewasa (Al-Saad, 2015). *Fast food* juga banyak sekali dijumpai di berbagai tempat seperti restoran hingga café di karenakan mudah dan cepatnya *fast food* disajikan. Beberapa contoh makanan *fast food* yang sering dijumpai yaitu *pizza*, *nugget*, *burger*, dan minuman *soft drink* (Khausik dkk, 2011).

Distribusi Frekuensi Skala Dismenore Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 6 Madiun

Data kejadian dismenore diperoleh dengan pengisian kuesioner yang dilakukan responden. Pada penelitian ini frekuensi skala dismenore pada responden di kategorikan menjadi 4 frekuensi, yakni tanpa dismenore, dismenore ringan, dismenore sedang, dan dismenore berat. Berdasarkan penelitian, pada tabel 3.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Skala Dismenore Pada Remaja Putri di SMA Negeri 6 Madiun

Skala Dismenore	N	%
Tanpa Dismenore	13	8,3
Dismenore Ringan	22	14,1
Dismenore Sedang	63	40,4
Dismenore Berat	58	37,2
Total	156	100

Berdasarkan tabel 3. Menunjukkan sebagian besar dari responden mengalami skala dismenore sedang sebesar 40,4%. Dismenore adalah suatu keluhan yang dirasakan wanita pada saat menstruasi (*haid*). Dismenore merupakan nyeri pada perut bagian bawah saat mengalami menstruasi dan biasanya dibarengi dengan gejala yang lain seperti sakit kepala, dan muntah (Tsamara, 2020).

Tingkatan keparahan dismenore dimulai dari grade 0 yang tidak mengganggu aktivitas, grade 1 yaitu nyeri ringan hingga sedang tidak mengganggu aktivitas dan tidak membutuhkan obat, nyeri sedang atau tingkat dismenore grade 2 membutuhkan obat penghilang rasa nyeri untuk melakukan aktivitas, dan tingkatan nyeri berat (grade 3) nyeri terasa sangat berat dan mengharuskan istirahat (Thomas, 2017).

Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji (*Fast Food*) Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 6 Madiun

Tabel 4. Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji (*Fast Food*) Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri di SMA Negeri 6 Madiun

Konsumsi Junk Food	Skala Dismenore					P Value
	Tanpa Dismenore	Dismenore Ringan	Dismenore Sedang	Dismenore Berat	Total	
Jarang	13 17.1%	15 19,7%	34 44.7%	14 18.4%	76 100.0%	0.000
Sering	0 0.0%	7 8.8%	29 36.3%	44 55.0%	80 100.0%	
Total	13 8.3%	22 14.1%	63 40.4%	58 37.2%	156 100.0%	

Tabel 4. menunjukkan hasil bahwa dari 154 remaja putri di SMA Negeri 6 Madiun, sebagian dari remaja putri (55,0%) memiliki kebiasaan sering konsumsi *fast food* mengalami skala dismenore berat. Berdasarkan hasil analisis dengan SPSS dengan uji Chi-Square 2x4 disimpulkan ada Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji (*Fast Food*) dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 6 Madiun ($P \text{ Value} = 0,000 < 0,05$). Pada penelitian ini menunjukkan responden yang sering dikonsumsi yaitu :

Tabel 5. Jenis Makanan yang Sering Dikonsumsi

No.	Jenis Makanan Cepat Saji (<i>Fast Food</i>)
1	Ayam Goreng Tepung (Fried Chicken)
2	Mie Instan
3	Gorengan
4	Kentang Goreng (French Fries)
5	Nugget
6	Cimol
7	Tahu Bulat
8	Seblak
9	Soft Drink (Minuman Kemasan Manis)
10	Ice Cream

Jenis makanan dan minuman di atas memiliki kandungan natrium, lemak jenuh, dan gula yang tinggi. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dannisa *et al* (2024) tentang hubungan mengkonsumsi makanan cepat saji dengan nyeri dismenore primer pada remaja putri di SMP N 2 Sleman. Penelitian tersebut menggunakan 85 siswi dari kelas VII, VIII, dan IX sebagai sampel penelitian. Hasil penelitian menunjukkan 15 responden yang sering mengonsumsi *fast food* dengan skala nyeri dismenore sedang, 3 responden yang jarang mengonsumsi *fast food* dan tidak mengalami

disenore, serta 18 responden yang jarang mengonsumsi *fast food* dengan mengalami dismenore. Secara statistik dibuktikan *p-value* 0,048 ($p\text{ value} < 0,05$) yang berarti terdapat hubungan antara konsumsi *fast food* dengan nyeri dismenore.

PEMBAHASAN

Fast food merupakan makanan dengan kandungan gula, lemak, dan kalornya yang tinggi dan memiliki kandungan serat yang rendah pada serat. Makanan cepat saji (*fast food*) dapat mengganggu metabolisme pada hormon progesteron dengan kandungan lemak jenuh yang tinggi dan lemak omega yang rendah. Peningkatan pada produksi prostaglandin disebabkan oleh pemicunya produksi progesterone (Sundari et al., 2020).

Menurut Amrullah et al, ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah menyebabkan dismenore, yaitu periode menstruasi yang menyakitkan. Dibandingkan dengan wanita yang tidak mengalami dismenore, mereka yang mengalami dismenore menghasilkan prostaglandin dengan tingkat sepuluh kali lebih tinggi. Sangat penting untuk diperhatikan bahwa jumlah prostaglandin yang tinggi dapat merangsang usus besar, yang menyebabkan gangguan pencernaan, dan dapat meningkatkan kontraksi rahim. Selain itu Banyak penelitian menunjukkan bahwa faktor-faktor yang berhubungan dengan dismenore meliputi usia yang lebih muda, nuliparitas, riwayat keluarga dengan dismenore, durasi menstruasi yang panjang, volume menstruasi yang tinggi, kondisi psikologis, serta gaya hidup seperti kebiasaan merokok, konsumsi alkohol yang tinggi, dan asupan kafein.

Dismenore dapat disebabkan oleh faktor langsung maupun tidak langsung yang saling berkaitan dalam memengaruhi timbulnya nyeri menstruasi. Secara langsung, dismenore terutama dipicu oleh perubahan fisiologis pada endometrium, khususnya peningkatan produksi prostaglandin yang berperan dalam merangsang kontraksi otot rahim. Kadar prostaglandin yang berlebih menyebabkan kontraksi uterus yang kuat dan tidak teratur, vasokonstriksi pembuluh darah, serta hipoksia jaringan endometrium, yang kemudian memicu sensasi nyeri hebat saat menstruasi (Dawood, 2006; Harel, 2006). Selain itu, mekanisme tersebut dapat diperburuk oleh kondisi hormonal tertentu yang mempertinggi sensitivitas uterus terhadap prostaglandin, sehingga remaja dengan ketidakseimbangan hormon berisiko mengalami dismenore lebih berat. Faktor usia menarche juga berperan sebagai penyebab tidak langsung, di mana menarche yang terlalu dini—terutama di bawah usia 12 tahun—menunjukkan bahwa organ reproduksi belum sepenuhnya matang sehingga leher rahim masih sempit dan lebih sensitif terhadap perubahan siklus hormonal. Hal ini didukung oleh temuan penelitian yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara menarche dini dan peningkatan kejadian dismenore (Biro et al., 2018). Dengan demikian, faktor biologis dan perkembangan organ reproduksi memainkan peran penting dalam menentukan intensitas dan frekuensi dismenore pada remaja putri.

Faktor tidak langsung lainnya mencakup siklus menstruasi, durasi menstruasi, serta pola makan yang tidak sehat. Siklus menstruasi yang tidak teratur, yang dipengaruhi oleh faktor mood, status gizi, dan aktivitas fisik, dapat menjadi indikator adanya gangguan pada sistem reproduksi (Foster et al., 2019). Ketidakteraturan siklus sering dikaitkan dengan volume darah menstruasi yang berlebih serta nyeri yang lebih intens akibat ketidakseimbangan hormon, sebagaimana dijelaskan dalam penelitian Chen et al. (2018). Durasi menstruasi yang terlalu singkat atau terlalu panjang—masing-masing dikenal sebagai hypomenorrhea dan hypermenorrhea—juga menjadi pertanda adanya gangguan hormonal yang berdampak pada meningkatnya risiko dismenore (Omidvar et al., 2018). Selain itu, pola makan tidak sehat, terutama kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji, turut memperburuk kondisi dismenore. *Fast food* umumnya tinggi kalori, lemak jenuh, gula, dan natrium namun rendah serat dan vitamin, sehingga konsumsi berlebih menyebabkan akumulasi prostaglandin dan memperparah nyeri menstruasi (Lestari, 2020). Kekurangan nutrisi penting seperti vitamin A, C, E, magnesium, besi, dan seng juga terbukti memperburuk intensitas dismenore (Fitrianingsih, 2021). Dengan demikian, dismenore merupakan kondisi multifaktorial yang dipengaruhi oleh faktor biologis, hormonal, kebiasaan makan, dan gaya hidup secara bersamaan.

Kebiasaan konsumsi makanan yang tidak baik seperti melewati sarapan, makanan tidak teratur, dan konsumsi makanan cepat saji. Merupakan faktor yang dapat menyebabkan terjadinya dismenore primer (Dannisa et al, 2024). Dismenore primer juga dipengaruhi oleh diet, yang termasuk di dalamnya adalah konsumsi makanan cepat saji, yang tergolong sebagai diet rendah serat (Angioni et al. 2021).

Menurut Zaini et al, tingginya kandungan asam lemak yang ada dalam makanan cepat saji dapat mengganggu metabolisme progesteron yang terjadi pada fase luteal dari siklus menstruasi, sehingga mengakibatkan terjadinya peningkatan kadar prostaglandin yang dapat menyebabkan rasa nyeri saat menstruasi atau dismenore.

Dismenore terjadi karena prostaglandin dalam tubuh yang tidak stabil. Prostaglandin berfungsi

untuk kegiatan usus, kontraksi uterus, dan perubahan massa pembuluh darah. Kadar prostaglandin yang berlebih dalam tubuh mengakibatkan bertambahnya kontraksi uterus berujung adanya peningkatan rasa nyeri. Prostaglandin yang berlebihan menyebar dalam tubuh dan akhirnya aktivitas usus besar menjadi meningkat. Sehingga seringkali memicu sakit kepala, dan mual pada saat menstruasi (Putri., dkk 2023).

Makanan cepat saji (fast food) banyak kandungan radikal bebas yang dapat merusak membran sel dalam tubuh. Ketika membran sel rusak, akan memengaruhi fosfolipid. Fosfolipid berfungsi untuk menyediakan asam arakidonat untuk sintesis prostaglandin dalam tubuh. Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa dengan konsumsi makanan cepat saji (fast food) berlebih maka akan terjadi penumpukan prostaglandin pada tubuh yang menjadi penyebab terjadinya rasa nyeri pada saat menstruasi (Zahra A et al., 2022).

Menurut Dannisa et al, dengan menjaga pola hidup sehat mulai dari dini dan sadar akan bahaya dari dismenore akan menjadi suatu bentuk tindakan preventif, mengingat di era modern saat ini, berbagai macam makanan cepat saji telah banyak dijual di sekitar kita dengan harga yang relatif terjangkau dan dengan harga tersebut membuat kita ingin terus membeli dan pada akhirnya tanpa kita sadari perilaku tersebut sudah menjadi kebiasaan dan pola hidup.

Adanya hubungan konsumsi makanan fast food ini dengan kejadian dismenore merupakan bentuk dari kurangnya pengetahuan dari memelihara gizi tubuh yang bermanfaat dan baik bagi kesehatan. Hal ini dipengaruhi dari mudah dan murah nya makanan fast food didapatkan. Kandungan yang tidak baik dalam fast food tidak memiliki gizi yang cukup bagi kesehatan mahasiswi. Fast food memiliki kandungan zat-zat yang tinggi lemak jenuh dan menyebabkan gangguan kesehatan seperti berat badan berlebih dan mengganggu aktivitas fisik tubuh.

Guna membantu mengurangi intensitas nyeri haid (dismenore) yang dialami, remaja putri disarankan untuk menerapkan modifikasi diet dengan fokus pada prinsip anti-inflamasi. Modifikasi ini mencakup peningkatan konsumsi makanan kaya serat (seperti buah, sayur, dan biji-bijian utuh) dan Asam Lemak Omega-3 (ditemukan pada ikan berlemak seperti salmon), yang berfungsi sebagai zat anti-peradangan dan mampu menghambat produksi berlebihan zat pemicu nyeri haid (prostaglandin) yang dipicu oleh lemak jenuh tinggi dalam fast food (Permana & Saputra, 2022). Selain itu, penting untuk menjaga hidrasi dan membatasi asupan makanan atau minuman yang tinggi gula, garam, dan kafein selama periode pre-menstruasi dan menstruasi karena dapat memperburuk gejala dismenore. Sebagai pelengkap terapi non-farmakologis, remaja putri juga didorong untuk melakukan aktivitas fisik secara teratur (Fitriana, 2021).

Penelitian ini memiliki beberapa kelebihan yang mendukung kualitas temuan. Desain penelitian cross sectional memungkinkan peneliti memperoleh gambaran hubungan antara konsumsi makanan cepat saji dan kejadian dismenore secara cepat dan efisien tanpa melakukan intervensi. Lokasi penelitian di SMA Negeri 6 Madiun yang memiliki prevalensi dismenore tinggi membuat hasil penelitian relevan dengan kebutuhan kesehatan remaja di sekolah. Meski demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Desain cross sectional tidak memungkinkan penarikan kesimpulan sebab-akibat, sehingga hubungan antara konsumsi fast food dan dismenore mungkin dipengaruhi faktor luar.

Dari sisi implementasi, hasil penelitian ini memberikan implikasi praktis yang penting bagi program UKS dan pihak sekolah. Sekolah dapat memperkuat edukasi gizi dan kesehatan reproduksi, khususnya terkait dampak fast food terhadap dismenore, melalui penyuluhan rutin atau integrasi materi dalam kegiatan pembelajaran. Program kantin sehat dapat menjadi strategi preventif yang efektif dengan menyediakan pilihan makanan bergizi dan membatasi penjualan makanan cepat saji. UKS juga dapat mengembangkan program pemantauan kesehatan menstruasi serta menyediakan workshop manajemen nyeri menstruasi untuk membantu siswi mengelola dismenore. Kolaborasi dengan guru BK, wali kelas, dan OSIS dapat memperkuat budaya hidup sehat dan memberikan dukungan bagi siswi yang mengalami dismenore berat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar remaja putri di SMA Negeri 6 Madiun memiliki kebiasaan sering mengonsumsi makanan cepat saji (junk food) dengan persentase sebesar 51,3%. Hasil ini menunjukkan bahwa pola konsumsi fast food telah menjadi bagian dari gaya hidup remaja yang cenderung memilih makanan praktis, cepat saji, dan mudah diperoleh, tanpa mempertimbangkan kandungan gizi dan dampaknya terhadap kesehatan reproduksi. Selain itu, penelitian juga menunjukkan bahwa 40,4% dari responden mengalami dismenore dengan skala sedang, sementara sebagian lainnya mengalami dismenore berat dan ringan. Hal ini menandakan bahwa keluhan nyeri menstruasi merupakan permasalahan yang cukup dominan

dialami oleh remaja putri pada usia sekolah menengah, yang dapat dipengaruhi oleh faktor hormonal, pola makan, serta gaya hidup.

Lebih lanjut, ditemukan adanya hubungan yang signifikan antara konsumsi makanan cepat saji dengan tingkat keparahan dismenore ($p\text{-value} = 0,000 < 0,05$). Artinya, semakin tinggi frekuensi konsumsi makanan cepat saji, semakin besar pula kemungkinan remaja mengalami dismenore dengan tingkat nyeri yang lebih berat. Kandungan lemak jenuh, natrium, serta gula tinggi pada fast food dapat mengganggu keseimbangan hormon progesteron dan meningkatkan produksi prostaglandin yang menjadi pemicu utama rasa nyeri haid. Dengan demikian, pola konsumsi fast food yang berlebihan dapat dianggap sebagai faktor risiko penting yang perlu mendapat perhatian dalam upaya pencegahan dan penanganan dismenore di kalangan remaja.

SUMBER DANA PENELITIAN: Penelitian ini tidak menerima pendanaan eksternal.

UCAPAN TERIMA KASIH: Terima kasih kepada para siswa SMAN 6 Madiun yang telah membantu peneliti dalam mengisi kuisioner.

KONFLIK KEPENTINGAN: Penulis menyatakan tidak ada konflik kepentingan.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Saad E. (2015). Causes And Effects Of Fast Food. *International Journal Of Scientific & Technology Research*, 4(8):279–80.
- Angioni, Salvatora Angela, Carla Giansante, Nicola Ferri, and N. B. Barile. (2021). Hubungan antara Frekuensi Konsumsi Fast Food dan Dismenore Primer pada Mahasiswi Semester 7 Tahun Akademik 2020/2021 Fakultas Kedokteran Universitas Hang Tuah Surabaya. *Fisheries Research*, 140(1):6.
- Biro, F. M., Pajak, A., Wolff, M. S., Pinney, S. M., Windham, G. C., Galvez, M. P., Greenspan, L. C., Kushi, L. H., & Teitelbaum, S. L. (2018). Age of menarche in a longitudinal US cohort. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 31(4), 339–345.
- Chen, Draucker, C. B., & Carpenter, J. S. (2018). What Women Say About Their Dysmenorrhea: A Qualitative Thematic Analysis. *BMC Women's Health*, 18, 18.
- Dartiwen, Aryanti, M. (2022). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Remaja Dan Perimenopause*. Deepublish.
- Diana, S., Herdiana, H., Prima, E. (2023). Pengaruh Menarche Dini, Stress Dan Perilaku Konsumsi Fast-Food Dengan Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di SMPN 01 Sukalarang. *Sentri : Jurnal Riset Ilmiah*, 2(4). 1265-1274.
- Fitri, H.N., Ariesthi, K. D. (2020). Pengaruh Dismenore Terhadap Aktivitas Belajar Mahasiswi di Program Studi DIII Kebidanan. *CHMK Midwifery Sci J*, 3(2):159–64.
- Fitriana, W. (2021). Efektivitas Latihan Yoga terhadap Penurunan Dismenore Primer pada Remaja. *Jurnal Kesehatan dan Kebidanan*, 10(2), 17-21.
- Fitrianingsih, A. D. R., & Santanu, A. M. (2021). Primary Dysmenorrhea Risk Based On Characteristics, Dietary Habits, And Types Of Exercise. *JIKM*, 12, 21–37.
- Foster, R., Vaisberg, M., Bachi, A. L. L., Dos Santos, J. de M. B., de Paula Vieira, R., Luna-Junior, L. A., Araújo, M. P., Parmigiano, T. R., Borges, F., & Di-Bella, Z. I. K. J. (2019). Premenstrual syndrome, inflammatory status, and mood states in soccer players. *Neuroimmunomodulation*, 26(1), 1–6.
- Hurlock, E. B. (2004). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Indahwati, A. N., Muftiana, E., Purwaningroom, D. L. (2017). Hubungan Mengonsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri di SMP N 1 Ponorogo. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 1(2), 7-13.
- Irawan, A. T., & Yulianti, Y. (2022). Kebiasaan Konsumsi Fast Food Dengan Kejadian Dysmenorrhea Pada Mahasiswi Universitas Sriwijaya (Skripsi). Universitas Sriwijaya.
- Kaushik, J. S., Narang, M., & Parakh, A. (2011). *Fast Food Consumption in Children*. Indian Pediatrics 48(2), 97-101.
- Kemendes RI. (2018). Laporan Nasional Riskesdas 2018. In Laporan Nasional Riskesdas 2018 (Vol. 53, Issue 9, pp. 154–165). [http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK No. 57 Tahun 2013 tentang PTRM.pdf](http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK%20No.%2057%20Tahun%202013%20tentang%20PTRM.pdf)
- Lestari, P. (2020). Hubungan Pengetahuan Gizi, Asupan Makanan dengan Status Gizi Siswi Mts Darul Ulu. *Sport and Nutrition Journal*, 2(2), hal. 73– 80.

- Marleni. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dysmenorrhea Primer Factors Associated with the Incidence of Primary Dysmenorrhea In Young Women. *J Ilm STIKES Citra Delima Bangka Belitung*, 5(2):86–94.
- Oetoro, S., Parengkuan, E., Parengkuan, J. (2013). *Smart Eating: 1000 Jurus Makan Pintar & Hidup Bugar*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Omidvar, S., Amiri, F. N., Bakhtiari, A., & Begum, K. (2018). A study on menstruation of Indian adolescent girls in an urban area of South India. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 7(4), 698.
- Permana, M. F., & Saputra, W. (2022). Pengaruh Konsumsi Asam Lemak (Omega-3) Terhadap Dismenore. *Didaktik : Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*, 8(1), 712-717.
- Putri, E. K., Gunawan, B., & Hidayati, N. (2023). Hubungan Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji Terhadap Kejadian Dismenore Remaja Putri Mahasiswa Gizi Semester Akhir Ikbis Surabaya. *Jurnal Infokes Informasi Kesehatan*, 13(1), 1-17.
- Sirajuddin, Surmita & Astuti, T. (2018). *Survey Konsumsi Pangan*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 15-27.
- Sulistyowati, Y., Ariestanti, Y., & Widayati, T. (2019). Ada hubungan konsumsi fast food dengan kejadian gizi lebih pada remaja di perkotaan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 3(1).
- Sundari N, Dian N A, Endar T, & Viantika K. (2020). Dietary Habit is Associated With Dysmenorrhea Among Adolescent. *Strada Jurnal Ilmiah Kesehatan*. 9(2). 1359-1369
- Tsamara, G., Raharjo, W., & Putri, E. A. (2020). The Relationship Between Life Style With The Incidence Of Primary Dysmenorrhea In Medical Faculty Female Students Of Tanjungpura University. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan*, 2(3), 130-140.
- Wardani, P.K., Fitriani, & Saras, C.C. (2021). Hubungan Siklus Menstruasi dan Usia Menarche dengan Dismenor Primer pada Siswi Kelas X. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKSI)*, 2(1)
- World Health Organization. (2014). *Health for the world's adolescents: A second chance in the second decade*. Geneva: WHO Press. Retrieved from <https://www.who.int/publications/i/item/9789241564691>
- World Health Organization. (2020). *Adolescent Health*. Retrieved from <https://www.who.int/health-topics/adolescent-health>
- Zahra Amany, F., Ampera, D., Emilia, E., & Mutiara, E. (2022). Hubungan Status Gizi dan Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) dengan Dismenorea Primer pada Remaja Putri di SMP Swasta Al-Azhar Medan. *Sport and Nutrition Journal*, 4(2), 15–23.
- Zaini, R. I., Harahap, H., & Desfitias, S. (2017). Usia Menarche Berhubungan Dengan Status Gizi, Konsumsi Makanan Dan Aktivitas Fisik. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*. 8(2). 153-161.